

الطبعة الثانية

موسوعة

جابر

لطب الأعشاب

الجزء الأول

أ.د. جابر بن سالم القحطاني

البيكان
Obaikan

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الأول

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.djaber.info

العبيكان
Obekan

٢ مكتبة العبيكان ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./ جابر سالم موسى القحطاني

الرياض. ١٤٢٨ هـ

٧١٨ ص: ٢٤×١٦.٥ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠ (مجموعة)

٢-٣٧٧-٥٤-٩٩٦٠ (ج ١)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

١٤٢٨ / ٧٦٤٥

ديوي ٦١٥,٨٨٢

رقم الإيداع: ١٤٢٨ / ٧٦٤٥

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠ (مجموعة)

٢-٣٧٧-٥٤-٩٩٦٠ (ج ١)

الطبعة الثانية

١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

التوزيع: مكتبة العبيكان
Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠٩٨ / ٤٦٥٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب. ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناشر: مكتبة العبيكان
Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج الملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب. ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



الإهداء
إلى زوجتي الغالية
أم عمرو



محتويات الجزء الأول

٧	محتويات
١١	تقديم
١٥	مقدمة
٢٧	زراعة النباتات الطبية
٢٣	البحر كمصدر للمقاوير
٣٥	جمع النباتات الطبية
٤٠	تجفيف النباتات الطبية
٤٣	محتويات الخلية
٥٠	تصنيف النباتات الطبية
٥٢	تنقية العقار وتعبئته وتخزينه وحفظه

الأمراض

٦١	الإجهاد
٧١	الأرق
٨٤	الأكزيما
٨٩	الأكياس الزلالية
٩٥	الالتهاب الكيسي
١٠١	آلام البطن
١١١	التهابات الثدي
١١٨	التهاب الجيوب الأنفية

١٢٨	التهاب الحنجرة
١٤٠	التهابات الرئ
١٤٧	التهابات الضم
١٥٥	التهاب المفاصل
١٦٦	أمراض الأذن
١٧٤	أمراض الجهاز التنفسي
١٨٦	أمراض الكبد
٢٠٦	أمراض اللثة
٢١٢	انتفاخ الرئة
٢٢٢	الانفعالات
٢٣٠	الإنفلونزا
٢٣٧	البروستاتا
٢٣٩	البواسير
٢٥٦	التجاعيد
٢٦٢	تساقط الشعر
٢٦٩	تطبل البطن
٢٧٧	التيفوئيد
٢٨٢	الثآليل
٢٩٢	الجدام
٣٠٠	الجلوكوما
٣٠٦	حب الشباب
٣١٢	حرقة القلب
٣١٨	الحساسية
٣٢٧	الحصبة
٣٤٥	حصاة الكلى والمرارة
٣٥٩	الحلا



٢٦٤	حمضية الجسم
٢٦٧	الدرن
٢٧٧	الدوالي
٢٨٨	الدوخة
٢٩٤	الديدان المعوية
٤٠٠	الذئبة الحمراء والالتهابات
٤٠٨	الذبحة الصدرية
٤١٦	الربو
٤٢٣	السعال
٤٣٦	السكتة القلبية
٤٤٢	السكتة المخية
٤٥٢	السمنة
٤٦٦	السيلان الأبيض
٤٧٢	الشيخوخة
٤٧٩	الصداع
٤٨٩	الصدفية
٤٩٦	الصرع
٥٠٢	ضربة الشمس
٥١١	ضعف الأعصاب
٥١٨	ضغط الدم المرتفع
٥٢٧	ضغط الدم المنخفض
٥٣٤	الطحال
٥٤٠	طفيليات الأمعاء
٥٤٧	عرق النسا
٥٥٦	الغدة الدرقية
٥٦٥	القرقرينا

٥٧٢	فقد الشهية
٥٨١	فقدان الشهية العصبي
٥٩٠	فقر الدم
٥٩٧	قرحة المعدة والاثني عشر
٦١٢	متلازمة (ري)
٦١٨	متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
٦٣٦	مرض الأحشاء
٦٣٩	مرض باركنسون
٦٤٥	مرض الزهايمر
٦٥٢	مرض السكري
٦٦٧	مرض ويلسون
٦٧٤	مرض النوم
٦٨٥	الملاريا
٦٩١	النحافة
٦٩٧	الوقاية من السرطان - بإذن الله - بالفواكه والخضراوات والأعشاب
٧٠٢	هشاشة العظام
٧٠٩	المراجع العربية
٧١٤	المراجع الأجنبية
٧١٨	المؤلف



تقديم

الحمد لله الذي أعانني ووفقني لإخراج هذه الموسوعة عن "طب الأعشاب" إلى حيز الوجود. وأرجو ألا يفهم أن طب الأعشاب هو بديل للطب الحديث كما يعتقد بعض المعالجين الشعبيين، فهذا الطب مساند للطب الحديث، وكلاهما مكملان لبعضهما. ومما جعلني أهتم بتأليف موسوعة عن طب الأعشاب هو تزايد نسبة المتعالجين بهذا العلاج في العالم، حيث تشكل نسبة الذين يتعالجون بهذا النوع حوالي ٧٥٪. وقد أكدت منظمة الصحة العالمية مجدداً على إحياء طب الأعشاب ودمج استخدام العقاقير العشبية ضمن برامج الرعاية الصحية الأولية، وقد أنشئت العديد من المراكز المتعاونة مع منظمة الصحة العالمية في مناطق مختلفة من العالم بما في ذلك بلدان أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا وإفريقيا لدراسة طب الأعشاب.

وعلى الرغم من الحقيقة بأن سكان المملكة العربية السعودية ينعمون بخدمات صحية متطورة، وأن الجهات المسؤولة عن الصحة تبذل كل جهد ممكن لإنشاء المستشفيات المتكاملة التي تهتم بالوقاية من الأمراض وعلاجها، إلا أن إيمان المواطنين بأهمية طب الأعشاب لا زال قوياً وراسخاً بحيث تجد الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية تباع وتستخدم في جميع مدن وقرى وهجر المملكة، ولأنه من المسلم به بين كثير من السكان أن العلاجات الطبيعية فوائد كبيرة، فإن السلطات الصحية لا تريد أن تحول بين الناس وبين ما توارثوه من كنوز طب الأعشاب.

لقد أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية



هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدر بثمن؛ ونتيجةً لذلك تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxo وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بفحص ١٢٠٠٠ نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكونات ذات فائدة محتملة. وسوف يكون يوسعها قريباً فحوص نحو ٢,٠٠٠,٠٠٠ (مليون) مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

ونتيجةً لهذا التطور في طب الأعشاب فقد سنت دساتير الأدوية العشبية مثل دستور الأدوية العشبي الهندي الجزء الأول والثاني ودستور الأدوية العشبي الأمريكي ودستور الأدوية العشبي الألماني ودستور الأدوية العشبي الصيني. بالإضافة إلى كتاب طب الأعشاب المرجعي للأطباء الذي ظهر مؤخراً، وهو على غرار الكتاب المرجعي للأطباء للأدوية الكيميائية المشيدة. وكذلك قاعدة معلومات عالمية للأدوية العشبية.

وقد أصدرت منظمة الصحة العالمية دليلها عام ١٩٩٢م حول تنظيم طب الأعشاب؛ وذلك من خلال المؤتمرين الرابع الذي عقد عام ١٩٨٦م في طوكيو والخامس الذي عقد في باريس عام ١٩٨٩م بشأن نظام الدواء والسلطة التشريعية له، وكذلك تنظيم ورش عمل بشأن نظامية وصناعة الأدوية العشبية وتعميمها على الأسواق التجارية.

وفي مقالة نشرت عن النباتات وصحة الإنسان في القرن الحادي والعشرين مفادها أن الأدوية التي تحتوي على مركبات نباتية تساوي ٢٠,٦٨٨,٥ مليون دولار في عام ٢٠٠٢م.

وفي ضوء هذا التطور الكبير وفي ضوء حرص حكومة خادم الحرمين الشريفين على تلبية رغبة المواطنين بالنسبة إلى هذا النوع من الطب وتعزيزه من قبل الجهات الصحية حيث أصدرت وزارة الصحة السعودية لائحة لتسجيل الأدوية العشبية وذلك على غرار لائحة تسجيل الأدوية الكيميائية المشيدة. كما شكلت لجنة كبيرة لتسجيل المستحضرات العشبية والأغذية الصحية التكميلية. كما قامت الجهات المسؤولة عن الإعلام بإلقاء الضوء على طب الأعشاب. فقد استحدثت جريدة الرياض منذ أربع سنوات صفحة أسبوعية كاملة عن طب

الأعشاب، وكذلك القناة الإخبارية الفضائية السعودية التي استحدثت برنامجاً عن طب الأعشاب تبثه على الهواء مرة كل أسبوع.

وإذا نظرنا إلى التطور الذي حدث في الأدوية العشبية في الولايات المتحدة الأمريكية لوجدنا أن الشركات والعملاء الذين يعملون في تجارة الأدوية العشبية هم ٢١٨ شركة.

ويقول الدكتور/ دوك في مقالته بعنوان "Promising phytomedicinals" إنه يوجد على سطح الأرض ما بين ٢٥٠,٠٠٠ إلى ٣٠٠,٠٠٠ نوع نباتي من النباتات الزهرية كانت المصدر العلاجي لسكان العالم.

واليوم فإن ٧٥% من سكان العالم الذي يشكل ثلاثة أرباعه الفقراء - لا يزالون يعتمدون على المصادر النباتية.

هذا الاهتمام الكبير العالمي بطب الأعشاب هو الذي حدا بي لتأليف هذه الموسوعة التي حاولت بقدر المستطاع أن تكون مبسطة وواضحة وسهلة للقارئ ومأمونة الاستعمال من جانب آخر. وتعد هذه الموسوعة هي أول موسوعة سعودية تصدر عن طب الأعشاب لتكون من أهم الموسوعات التي ستسهم - بإذن الله - في إثراء المكتبات العربية وتوعية القارئ بالاستعمال الأمثل للأدوية العشبية. أملاً الاستفادة القصوى من هذه الموسوعة والله الهادي إلى سواء السبيل.

المؤلف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

أستاذ ورئيس قسم العقاقير كلية الصيدلة - جامعة الملك سعود

مدير مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بجامعة الملك سعود

رئيس لجنة تسجيل الأدوية العشبية والمستحضرات الصحية بوزارة الصحة

drjabersalem@gmail.com

مقدمة

لقد خلق الله -عز وجل- النبات على الكرة الأرضية قبل أن تطأها قدم إنسان أو حافر حيوان، حيث إن النباتات هي الغذاء الأساسي لكل مخلوق حي ودونه لا وجود للحياة. ومنذ أن خلق الله الإنسان والحيوان وجدت الأمراض التي تتناوبهما. وكما جعل الله عز وجل النبات غذاء لا تستغني عنه الحياة فقد أوجد الله منه الداء والدواء. وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر غريزة الاهتمام إلى نوع النبات الذي يشفي مرضه بإذن الله، وترك للإنسان العاقل أن يهتدي إلى النباتات أو الأعشاب الشافية من الأمراض. بالدراسة والتجارب والاستنتاج.

وتاريخ التداوي بالأعشاب قديم جداً يرجع إلى العصور الأولى من التاريخ، والمواد الشافية في الأعشاب لا تنفرد بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص بالجسم دون أن يكون له تأثير آخر في غيره، كما هو الحال في الأدوية الكيميائية المصنعة، بل إن يد الخالق -عز وجل- جمعتها في عشبه واحدة بمزيج يستحيل على الإنسان أو مصانعه أن تأتي بمثله، ولذلك كانت العشبة الواحدة تحتوي على المواد الفاعلة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة؛ فالمركبات الموجودة في الأعشاب موجودة بنسب محددة موزونة صنعتها قدرة الله -عز وجل- ولا يستطيع العقل البشري عملها، ومن الأمثلة على الأدوية العشبية والأدوية المصنعة، زيت البرغموت الطبيعي الذي أمكن استخدامه بنجاح في علاج البقع الجلدية البيضاء بفعالية أكبر من زيت البرغموت الصناعي الذي لم يستطع منافسة الطبيعي على الإطلاق، وكذلك مركب الخلين المستخرج من ثمار الخلة. اتضح أن هذا المركب ليس علاجاً فاعلاً لضيق والتهابات المسالك البولية وإخراج

حصوات المثانة فحسب بل يعد علاجاً جيداً لحالات الذبحة الصدرية ونوبات الربو وضد التقلصات العضلية وأمراض الكلى ويزيد من كمية الدم في الأوعية التاجية. كما أظهرت الأبحاث أن بذور نبات الخلة الشيطاني أعطت فاعلية عظيمة في علاج أمراض البرص والبهاق والثعلبة نظراً لاحتوائها على مادة تشبه الميلادينين. وبالنظر إلى الأبحاث التي تمت على الثوم وجد أن الثوم يحتوي على مئات من المركبات ذات الفائدة في علاج أكثر من مرض فهو علاج للسعال والربو وضيق التنفس وقروح المعدة والطحال واليرقان وآلام المفاصل وعرق النساء، ويبرد الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويقطع البلغم، كما يستخدم لعلاج الأمراض الجلدية مثل القروح والثخالة والسعفة (من أمراض العيون) وداء الثعلبة (القراخ) والدمامل طلاء بالعسل وضد بعض السموم وخاصة سموم الأفاعي والعقارب، وإذا خلط بالنشادر فإنه يذهب البرص والبهاق طلاء ويقتل جميع أنواع البكتيريا التي تعيش في فم الإنسان. كما ثبت أن الثوم يعالج تصلب الشرايين ويقتل الجراثيم ويفتح الشهية، كما يؤثر على عضلات القلب فينشطها وينشط الدورة الدموية.

والخلاصة أنه لا توجد وصفة مصنعة كيميائياً تحتوي على ما يحتويه الثوم أو أي دواء عشبي، ومن هنا كانت العودة إلى التداوي بالأعشاب والإقبال على إنتاجها وتصنيعها بشكل كبير.

لقد أثرت الوصفات العشبية على صناعة الأدوية الكيميائية حيث فصلت مركبات عشبية وحضرت في أشكال صيدلانية (أقراص - حبوب - كبسولات - حقن - أمزجة - حبيبات - قوارة - خلاصات - مراهم) وغير ذلك، ومن أهم المركبات التي فصلت من تلك الوصفات مركبي المورفين والكودائين اللذين فصلتا من ثمار نبات الخشخاش وصنعا على هيئة أقراص وحقن وحبيبات واستخدما على نطاق واسع في الطب الحديث كمواد مسكنة للألام وكمنومات، كما فصل مركب الكينين من قشور نبات الكينا وصنع على هيئة أقراص لعلاج الملاريا، وكذلك مركب الأميتين الذي فصل من جذور نبات عرق الذهب وصنع على هيئة حقن وشراب وخلاصات، ويستخدم لعلاج الكحة والدستاريا، وكمقيئ، وكذلك

مركب الأندرين الذي فصل من نبات الأندرا وصنع على هيئة أقراص وحقن، ويستخدم على نطاق واسع لعلاج الربو والتهاب الشعب المزمن. كما فصل مركب الأستركتين من بذور نبات الجوز المقيئ واستخدام كمقوي معدي، وكذلك مركب الديجوتوكسين الذي فصل من أوراق إصبع العذراء ويستخدم على هيئة أقراص لعلاج عضلات القلب. كما فصل مركب اللوبولين من نبات اللوبيليا واستخدام على نطاق واسع على هيئة حقن لرد الحياة بإذن الله للأطفال حديثي الولادة عند ولادتهم ولادة غير طبيعية لاسيما إذا كان هناك نقص في الأكسجين عند المولود. كما فصل مركب الرزربين من جذور نبات الراونفيا وصنع على هيئة أقراص لعلاج فرط ضغط الدم، وكذلك فصلت عدة مركبات من فطر الأرغوت وأهمها الأرغوتامين والارغومتريين اللذان يستخدمان على نطاق واسع لتعجيل الولادة وإيقاف النزيف المصاحب لعملية الولادة وكذلك في علاج الصداع النصفي (الشقيقة)، وكذلك مركبات الهيسوسين والهيسوسيامين والأتروبين التي فصلت من نباتات الداتوره والسيكران وست الحسن والبيروج وتستخدم على نطاق واسع لعلاج جميع أنواع التقلصات (المغص) وكذلك لتوسيع حدقة العين حيث يستعمل أطباء العيون قطرة الأتروبين كموسع لحدقة العين من أجل فحص بؤبؤ العين. كما فصل مركب مهم جداً وهو الكولشيسين من بذور ودرنات نبات اللحاح الذي يستخدم على نطاق واسع في الطب لعلاج مرض النقرس (داء الملوك). كما فصل مركبي الفنبلاستين والفنكروستين من نبات البفثه ويوجدان على هيئة حقن لعلاج سرطان الدم عند الأطفال وتضخم الغدد اللمفاوية، وكذلك مركب الكوكائين من أوراق نبات الكوكا الذي يستخدم في العمليات الجراحية الخاصة بالأنف والأذن والعين والحنجرة. كما لا ننسى المضادات الحيوية التي فصلت من بعض الفطور مثل البنسلين وغيره.

والتداوي بالأعشاب ليس وليد اليوم فقد تداوى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالأعشاب وأمر أصحابه بالتداوي ونصح أصحابه وأمنه بكثير من أنواع العلاج الذي كان موجوداً في زمنه عليه الصلاة والسلام ولازال. ومنه التداوي بالحبة السوداء وبالحناء ومداواة العين بالكماة (القمح) والقسط الهندي في معالجة

التهاب اللوزتين والتهاب الجنب واستخدام الصبر في أمراض العين والقروح والثفاء (حب الرشاد) ضد الاستسقاء والسنا (العشرق) ضد الإمساك.

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مئات من الأبحاث، فقد نشر عدد كبير من الأبحاث في مجلدات الطب الإسلامي تتحدث عن فوائد الحبة السوداء في أمراض الكلى وأمراض الجهاز التنفسي، وقد تم الترخيص في دواء النيجلون المفصول من الحبة السوداء في مصر، وفي الولايات المتحدة قدّم الدكتور أحمد القاضي مجموعة من الأبحاث حول الحبة السوداء وأنها تقوي جهاز المناعة، وتزيد الخلايا المناعية، كما أنها تحسّن المعايير المعتمدة لجهاز المناعة لدى الإنسان. ويقوم حالياً مجموعة من الأساتذة الأطباء والكيميائيين وعلماء المناعة في جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية بدراسة الحبة السوداء، وقد توصلوا إلى نتائج أولية حول جهاز المناعة تشبه في نتائجها ما قدّمه الدكتور أحمد القاضي والدكتور سالم نجم، كما قامت كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود ممثلة في قسم العقاقير بتقديم مشروع وطني كبير لدراسة الحبة السوداء ومحتوياتها وتأثيراتها لمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ولا زال قيد الدراسة. كما قامت كلية الصيدلة وكلية الطب بجامعة الملك سعود بدراسة مشروع وطني كبير عن الطب الشعبي دعمته مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، وقد كان من نتائج تلك الدراسة الخروج بمئة وصفة ثبت نجاحها في علاج كثير من الأمراض المستوطنة في المملكة وحددت سميتها وكذلك مأمونيتها ونجاحها، واقترح فريق البحث إصدار دستور دوائي عشبي بهذه الوصفات. كما قامت كلية الصيدلة بتقديم مشروع تحت مسمى (التقييم الكيميائي والحيوي لنباتات المملكة) وظهر نتيجة لذلك المشروع كتاب باللغة الإنجليزية يحوي جميع النباتات المدروسة نشرت في مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية. كما قام أساتذة علم العقاقير بكلية الصيدلة بمسح شامل على جميع النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية وأخضعت النباتات للدراسة المخبرية، وصدر عن ذلك كتابان باللغة الإنجليزية تحت مسمى النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية (الجزء الأول والجزء الثاني).

وقد فصلت عدة مركبات من بينها مركب أطلق عليه سعودين ضد ارتفاع سكر الدم، وسجلت براءة هذا المركب في الولايات المتحدة الأمريكية. كما نشرت مئات البحوث عن نباتات المملكة الطبية. كما توجد أبحاث متعمقة حول بعض النباتات الطبية التي تنمو في المملكة والتي أظهرت حتى الآن نتائج متميزة ضد أنواع من البكتيريا والفيروسات، وتوجد عدة مركبات تحت التسجيل حالياً.

ونظراً للإقبال المتزايد في السنوات الأخيرة على التداوي بالأعشاب فقد أصدرت منظمة الصحة العالمية قرارها رقم "ج ص ع ٤٩/٣٠" الذي حثت فيه الحكومات على إعطاء قدر كافٍ من الأهمية لطب الأعشاب. وبعد إصدارها لهذا القرار قامت بجهد كبير لإحياء طب الأعشاب على الصعيد العالمي، وعقدت عدة مؤتمرات لهذا الغرض وأصدرت عدداً خاصاً من مجلتها عن هذا الموضوع.

كما عُقد أواخر عام ١٩٨٤م مؤتمر للجنة الخبراء بالمنظمة وذلك عن دور طب الأعشاب في الرعاية الصحية الأولية، وتسمى المنظمة الآن سميّاً حديثاً نحو إقناع الدول ممثلة في الجهات الصحية فيها بأهمية إدراج طب الأعشاب ضمن منظومة برامج الرعاية الصحية الأولية. وقد تم إنشاء عدة مراكز متفرقة في أنحاء العالم متعاونة مع منظمة الصحة العالمية.

تتعدد أنواع التداوي بالأعشاب حيث دلت الأبحاث على أن المادة الفاعلة في النبات والعشبة نادراً ما تتوزع في جميع أجزاء النبات وإنما تتمركز في جزء معين منه؛ فأحياناً تكون المادة الفاعلة في الجذور مثل الراوفنيا وعرق الذهب، وأحياناً في الجذامير مثل الراوند، وأحياناً في القشور مثل الدارسين والكينيا، أو في البراعم الورقية مثل براعم الحور أو البراعم الزهرية مثل القرنفل، أو في الأوراق مثل أوراق أصبع العذراء والسنا والكوكا، أو في الثمار مثل الأفيون، أو في البذور مثل الاستركنين، أو الأزهار مثل البابونج والأقحوان.

ولكي يستفيد الإنسان من مدخرات الأجزاء النباتية السابقة ولتكون تلك الأجزاء صالحة للاستخدام الأدمي يجب توفر الشروط التالية فيها:

أولاً، جمع الأعشاب:

إن كل جزء من الأجزاء النباتية السابقة يحتوي على مجاميع كيميائية هي التي يُعزى إليها التأثير الدوائي لأي مرض من الأمراض، فهناك القلويدات وهي مجموعة كيميائية كبيرة تنحصر في عدد معين من النباتات وتتصف بتأثيرها مباشرة على الجهاز العصبي المركزي مثل مركبات الأفيون والاستركنين والرزيبن وغيرها، وهناك الجلوكوزيدات وهي مجموعة تتصف بكونها تتركب من شتين سكري وغير سكري وتستخدم لعلاج أمراض القلب وكمواد مسهّلة وغير ذلك. وكذلك الزيوت الطيارة وتتميز بنفاذ رائحتها وتستخدم على نطاق واسع كمشوية وطاردة للغازات ومطهرة وطاردة للديدان. وللمحافظة على هذه المجاميع الكيميائية يجب جمع الأجزاء النباتية في الفصول أو الأوقات المحددة لجمعها، حيث اتضح أن المادة الفعّالة (المواد الكيميائية) تكون في قمّتها في فصل معين في السنة أو عند بداية الإزهار لبعض النباتات.

ثانياً، تجفيف الأجزاء النباتية:

عند جمع الأجزاء النباتية يجب الإسراع في تجفيفها والتخلص من الماء الموجود في الخلية النباتية؛ لأن وجود الماء مع بعض الإنزيمات الموجودة في الخلية النباتية مع وجود الحرارة يساعد الإنزيمات على التفاعل وبالتالي تخريب المواد الفعّالة.

ثالثاً، تنقية العقار:

بعد التنظيف قبل التعبئة من أهم ما يمكن حيث ينظف العقار بعد جفافه من المواد الدخيلة على المحصول مثل أي نباتات أخرى أو أجزاء منها والأوساخ والحشرات أو أجزاء الحشرات وروث بعض القوارض إن وجد وكذلك شعر القوارض والمواد التي يمكن أن يفسد بها العقار، وتنظف الجذور والريزومات من الطين العالق بها حيث تغسل جيداً، وتنظف البذور بغربلتها بغربال حتى نتخلص من الرمل والغش وما أشبه ذلك وعند نظافة المحصول تماماً تبدأ عملية التعبئة.

رابعاً، التعبئة :

تعتمد تعبئة العقار على مصير العقار، فإذا كان سيصدر إلى الخارج فله تعبئة خاصة وإذا كان سيستهلك محلياً فله تعبئة خاصة أيضاً، فمثلاً الأوراق والأعشاب تعبأ على هيئة بالات وتربط جيداً داخل شوال (خياش) بحيث تكون على هيئة كتلة كبيرة ثم تخاط خياطة جيدة من جميع الأطراف. أما العقاقير التي تتأثر محتوياتها بالرطوبة مثل أوراق أصبع العذراء والأرغوت فتغلف في علب مضادة للرطوبة. أما الصمغ والراتجات والخلصات فتعبأ في براميل أو صناديق أو براميل خشبية. أما الصبر والبلاسم بأنواعها فتعبأ في أسطوانات من المعدن.

خامساً، التخزين،

تعد مرحلة التخزين من أهم المراحل التي يجب المحافظة فيها على المنتجات الغذائية والطبية التي تنتجها النباتات دون أدنى تلف يحدث لها، ويفضل إضافة بعض المواد التي تساعد على إطالة فترة التخزين للمواد النباتية التي تخزن داخل أوعية من الزجاج المحكم، وأهم هذه المواد هي السليكا لامتصاص الرطوبة وثاني أكسيد الكربون في صورة ثلجية متصلبة لمنع عمليات الأكسدة والاختزال. بينما تعبئة المنتجات النباتية في أكياس من الجوت أو القماش وتخزينها في المخازن أو الشوالات، يجب أن يكون العقار مجففاً تجفيفاً تاماً وخالياً من الإصابة الفطرية والحشرية. ويجب أن يكون مكان التخزين منخفض الحرارة وجيد التهوية ويستحسن أن تكون درجة الحرارة اللازمة للتخزين بين 5 - 10 م، والرطوبة الجوية بين 45 - 50%، وعندما يرتفع مستوى كل منهما عن ذلك داخل المخزن المغلق فإن ذلك قد يشجع التحلل الإنزيمي والمتسبب في تحليل وتكسير المواد العضوية والمركبات الفعالة مما يؤدي إلى تلفها وعدم الاستفادة منها للاستعمال الأدبي. كما يشاهد على الأسطح الخارجية للعقار نمو هيفات الفطريات بظهور اللون الأخضر الغامق أو الأسود البني مما يخفّض من قيمتها الدوائية وتصبح رديئة الصنف سيئة الجودة. أما تخزين البذور للنباتات العطرية والمحتوية على الزيوت الطيارة، فقد يحدث بداخل

أنسجتها في أثناء تخزينها عدة تغيرات طبيعية وأخرى كيميائية في صفات الزيت العطري ومكوناته الرئيسية. وأما البذور الكاملة والمجروشة فقد تفقد كمية من زيبتها العطري ومكوناته. أما فيما يتعلق بتخزين الزيوت العطرية المفصولة من النباتات فيجب عند تخزينها أن تعبأ في أوعية بحيث تملأ الأوعية حتى حافتها ثم تقفل بإحكام وتخزن عند درجة حرارة منخفضة تصل إلى الصفر المئوي أو توضع في مخازن باردة (10-15 م) وتكون جيدة التهوية منخفضة الرطوبة.

بالنسبة للمجاميع الكيميائية الفاعلة مثل القلويدات والجلوكوزيدات والفينولات الموجودة في الأعضاء النباتية مثل أوراق أصبع العذارى (الديجتالس) والادونيس والسيكران وست الحسن والكولا والشاي والبن فيمكن إطالة فترة تخزين هذه الأعضاء النباتية مع المحافظة على محتوياتها من المواد الفعالة بثبيتها داخل الأنسجة والخلايا للأجزاء النباتية دون أي تلف أو ضرر يُذكر مع عدم تحللها أو اختفائها أثناء معاملة بطرق التثبيت Stabilization وطرق التثبيت تتلخص فيما يلي:

- طريقة المذيبات العضوية.
- طريقة البخار.
- طريقة الهواء الساخن.
- طريقة المواد الحافظة.

إن وسائل الحفظ والتخزين المتبعة حالياً في الوطن العربي لا يخضع 90% منها للوسائل المذكورة آنفاً؛ وأغلب مخازن العطاراة في تلك البلدان تترك الأعشاب في أوعية مكشوفة غير مغطاة مما يتيح لجميع الحشرات وكذلك القوارض الوصول إليها مما ينتج عنه عدم صلاحية العقار للاستعمال الآدمي. كما أن ارتفاع درجة الحرارة وخاصة في الصيف حيث إن أغلب محلات العطاراة لا تترك أجهزة التكييف مفتوحة بعد إغلاق المحل ودرجة الحرارة تؤثر تأثيراً كبيراً على المواد التي يعزى لها التأثير الدوائي في العشب وبالتالي تصبح غير صالحة للاستعمال الآدمي. وأود أن أؤكد أن أكثر من 80% من الأدوية العشبية التي تباع لدى العطارين المحليين لا تصلح للاستعمال الآدمي.

المأمونية (درجة الأمان للعقار)

لقد تم التعرف من زمن بعيد بالخبرة على العلامات الواضحة للسمية والتأثيرات المكروهة للأعشاب الشديدة المفعول، غير أن أنواع السمية الأكثر غموضاً مثل السرطنة السمية الكبدية كثيراً ما أغفلت، ويحتمل أن تكون بعض الأعشاب المستعملة في العلاج سامة بالرغم من أن البيانات على السمية كثيراً ما تكون غير حاسمة، فنبات السنغيتون قد يتباين تركيبه، وقد يحتوي على قليل من القلويدات البيروليزيدية وبعضها يحدث سرطان الكبد في الحيوانات، وهو ما يفعله أيضاً مركب الساقرول العنصر الرئيس في لحاء جذور الساساقراس. وعلى الرغم من خطر استعماله في الأغذية إلا أن بعض العشابين يجادلون في سميته على الإنسان، ونظراً لأن كثيراً من الأدوية العشبية لها تأثيرات ضارة فإنها عادة ما تصرف دون وصفة طبية يجب الإخبار عنها، لذلك فقد تم توثيق عدد من النباتات ذات التأثيرات المكروهة لعدد من النباتات المستعملة في الأدوية العشبية، ويزداد احتمال حدوث هذه الأضرار إذا ما استعملت العلاجات العشبية بجرعات كبيرة أو لمدد طويلة، وللعديد من الأعشاب تأثيرات معجلة للولادة مثل: مخلب الشيطان وزيت الفوتنج والرتم؛ وذلك مدعاة للقلق؛ لأن المزارع بأن المنتجات العشبية مأمونة وطبيعية قد تشجع النساء على استعمالها في أثناء الحمل. وقد يحدث تفاعل بين الأدوية التي يتعاطاها المريض (أدوية مصنعة تصرف عن طريق المستشفى) في الوقت نفسه وبين الأدوية العشبية، وتصبح هذه التفاعلات أكثر أهمية إذا ما كان للأدوية العشبية تأثيرات قلبية أو مدرة للبول أو مضادة

للتخثر أو خافضة لضغط الدم أو رافعة له. وقد تتفاعل الأعشاب المحتوية على قلويدات مثل الأندرا مع مثبطات إكسيداز أحادي الأمين على نحوٍ خطيرٍ مسببة ارتفاعاً في ضغط الدم.

كما أن من الأمور المهمة في استعمال الأدوية العشبية التقيد بالجرعة المعطاة من قبل المختص بالأعشاب، وأن لا يتجاوز المريض في استعمال المقادير المسموح بها أو المطلوبة للتداوي، وتسمى بلغة الطب الجرعة العلاجية. إذ كثيراً ما تنتج عن هذا التجاوز أضرار بالغة ليس فقط في استعمال الأعشاب والنباتات السامة فحسب بل أيضاً في الأعشاب المقيدة لمداواة كثير من الأمراض، ويؤدي إلى عواقب وخيمة. ومن الیدهي أن كمية الجرعة العلاجية تختلف دائماً باختلاف الدواء وجنس المريض وسنه، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الموضوع أن المرأة في دورة الحيض تصبح كثيرة الحساسية ويستحسن أن تمتنع طيلة أيام الحيض عن تعاطي أي نوع من أنواع الأدوية، وأن تمتنع في شهور الحمل الأولى (٣-٤) عن تعاطي المواد التي تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة، كالبصل مثلاً؛ وذلك لأنها من المسهلات، وقد يؤدي استعمالها إلى الإجهاض لا قدر الله. أما في أيام الرضاعة ففيما عدا الأدوية المدرة للحليب، تمتنع الأم عن تعاطي الأدوية المرة المذاق؛ لأنها تثقل إلى الحليب وتفسد على الطفل طعمه.

شروط يجب تحقيقها في التداوي بالأعشاب:

لكي تتحقق الفائدة المرجوة من التداوي بالأعشاب يجب أن تخضع العشبة للشروط التالية:

١- أن تكون العشبة أو الأجزاء النباتية التي تحتوي على المادة الفعالة قد جمعت ونظّفت وجففت وعبئت وخرّنت تحت معايير علمية صحيحة.

٢- أن تكون معبأة في عبوات جذابة ونظيفة، وأن يشمل الغلاف الخارجي للعبوة معلومات كاملة عن العشبة أو الجزء النباتي مثل اسمه المحلي والاسم

العلمي وإذا كانت الوصفة مكونة من خليط من عدة أعشاب فيجب ذكر أسماء تلك الأعشاب كاملةً وذكر المادة الفعالة في كل عشبة. كما يجب ذكر تاريخ جمع العشبة أو الأعشاب وأيضاً تاريخ صلاحيتها، ويجب كذلك ذكر الأضرار الجانبية لكل عشبة بالإضافة إلى تحديد الجرعة للكبار والصغار.

٣- يجب أن يكون العشاب أو الطبيب الشعبي الذي يتعامل مع المواد العشبية ملماً بوسائل الجمع والتجفيف والتعبئة والتخزين. كما يجب أن تكون لديه خلفية عن المجاميع الكيميائية لكل عشبة.

٤- لا بد أن يكون هناك تحذير على عبوة العشبة بالتنسبة للنساء الحوامل وخاصةً إذا كانت العشبة أو الأعشاب المكونة للوصفة بها مجاميع كيميائية قد تكون ضارة للحمل.

٥- يجب أن تكون الوصفة العشبية خاضعةً للرقابة الصحية مثلها مثل الأدوية المصنعة، وأن تنطبق عليها شروط وإجراءات التسجيل بوزارة الصحة للدولة التي تباع فيها تلك الوصفة.



المراقبة القانونية على الأدوية العشبية

ينص قانون ضمان سلامة الأدوية النباتية وجودتها الصادر من منظمة الصحة العالمية على ما يأتي:

١- لا يجوز بيع أي دواء نباتي في البلاد ما لم يكن مسجلاً لدى السلطة المختصة، ويقتصر التسجيل على التراكيب المعدة للاستعمال الموضعي أو للتعاطي عن طريق الفم أو المستقيم.

٢- لا يجوز استيراد الأدوية النباتية أو تصنيعها أو توزيعها أو بيعها أو تصديرها إلا بموجب ترخيص.

٣- اجتيازها بعدم احتوائها على مواد كيميائية اصطناعية أو أي عتار اصطناعي من أحد الزمر التالية: العوامل الأستيريودية المضادة للالتهابات، والستيرويدات البنائية، الأدوية المؤثرة نفسياً.

٤- عدم وجود المعادن الثقيلة مثل الرصاص، الزئبق، الزرنيخ، الكاديوم.

٥- خلوها من المبيدات الحشرية ومبيدات الهوام.

٦- إرفاق شهادة موجهة إلى السلطة المختصة تقرر فيها خلو المستحضر العشبي من الأحياء الدقيقة الممرضة، وأجزاء الحشرات والقوارض ومفرغاتها، والمخدرات والمواد المشمولة بأحكام المادتين ٢، ٣ المذكورة آنفاً.

٧- شهادة تثبت فعل المستحضر في الأجهزة التالية: الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي المستقل، والجهاز العصبي المحيطي الحركي.

زراعة النباتات الطبية

إن النباتات بصورة عامة والطبية بصورة خاصة تحتاج لكي تنمو وتتكاثر وتتكون فيها المواد الفعالة إلى شروط ملائمة من غذاء ومناخ وتربة. وهذه الشروط تختلف من نبات لآخر، وهي تتلخص فيما يأتي:

(١) التكاثر:

طريقة التكاثر الإنبائيه، ويقصد بهذه الطريقة تكاثر النبات عن طريق البذور، وهي النمط الأكثر انتشاراً في تكاثر النباتات، ويشترط في البذور المستعملة أن تكون ناضجة ومحفوظة بقدرتها الإنبائية. وهنا يمكن أن نميز بين نوعين من البذور.

النوع الأول:

ويضم البذور ذات الحياة الطويلة أي أنها تحتفظ بقدرتها الحيوية لعدة سنوات خاصة إذا حفظت في مكان جاف.

النوع الثاني:

ويضم البذور ذات الحياة القصيرة، وهنا يجب أن نشير إلى أن بعض البذور تفقد قدرتها الحيوية سريعاً بعد تجفيفها مثال ذلك: بذور الكاكاو وبذور القهوة، بالمقابل نجد أن بعضها الآخر يحتفظ بقدرته الحيوية مدة طويلة كما هو الحال في بذور الديجتالا.

أما ما يسمى بحالة الركود: وهي حالة بعض البذور التي لا تنبت، وحتى لو

نبتت فيكون ذلك متأخراً، وتعزى هذه الحالة إلى عدم نضج الجنين من جهة وإلى عدم نفوذية القصرة من جهة أخرى. كما يعزى ذلك أيضاً إلى وجود بعض المواد المعوقة، وإزالة حالة الركود فقد اقترحت عدة طرق منها إخضاع القصره إلى عملية ميكانيكية وذلك بتجريحها سطحياً أو بالطريقة الكيميائية، وهي تبليل البذور بمحلول حمض الكبريت أو بالماء الأوكسيجيني أو باستعمال بعض المذيبات العضوية كالكحول والخل.

وأحياناً نجد أن بعض البذور لا تثبت عفواً إلا بعد أن يمر عليها فصل الشتاء وينسر ذلك أن البرودة في الشتاء تعد ضرورية لإزالة حالة الركود هذا. ويلجأ عملياً لمعالجة البذور بالبرودة كمشاركة مع تأثير تكويم البذور بعضها فوق بعض داخل الرمل الرطب وفي درجة حرارة بين ١٠ - صفر.

في النباتات المتطورة يمكن أن تستعمل في التكاثر اللاجنسي أعضاء نباتية مغمورة كالأبصال كما في بصل العنصل واللحلاح والزعفران أو البصيلات كما في الثوم أو الدرنات، كما في خانق الذئب والجلبة أو الجذامير كما في لؤلؤة الوادي والزنجبيل والرائد.

في النباتات الدنيا: يتم التكاثر اللاجنسي فيها بواسطة الانقسام البسيط للجهاز الإنباتي (أي انقسام مشيمة الفطر كما يتم بانقسام أعضاء متخصصة الأبواغ) ويشاهد: مثل ذلك في الفطور العقدية والبنسلين وفطر مهماز الشليم (الأرغوت).

٢) الشروط المناخية ،

تطلق كلمة مناخ على مجموعة من العوامل كالحرارة (وهذه تتعلق بالارتفاع عن سطح البحر والبعد عنه، وكذلك البعد عن خط الاستواء) والرطوبة وتأثير الشمس ونظام الرياح.

أما فيما يتعلق بالحرارة فيجب أن يؤخذ بعين الاعتبار اختلاف درجة الحرارة السنوي، أي معرفة الفرق بين أعلى درجة حرارة في السنة وبين أخفض درجة حرارة، وليس معدل الحرارة السنوي فقط، فكثير من النباتات لا تستطيع تحمل

الصقيع كما هو الحال في أشجار الكاكاو التي لا تنمو إلا في أجواء تكون درجة الحرارة فيها دائماً أعلى من الصفر. على عكس ذلك فتأثير البرودة يكون في بعض الأحيان ضرورياً لتطور النبات ونموه وازدهاره، وهذه الحالة تشاهد في النباتات التي نطلق عليها اسم نباتات ثنائية الحول. مثل هذه النباتات لا تزهر ولا تثمر إلا في السنة الثانية من عمرها. أي بعد أن يمر عليها عام فصل يارد كالديتجالا وأكثر أنواع البنج، وعملياً يمكن الاستعاضة عن هذه المرحلة الشتوية بتعريض النبات إلى بروده اصطناعية تتراوح مدتها بين عدة أيام إلى عدة أسابيع، وهذا ما يعرف باسم الإشتاء.

أما ما يخص شروط الرطوبة فيجب أن تراعى رطوبة التربة ورطوبة الجو ومعدل الأمطار السنوي وتوزيع كميات الأمطار، فمثلاً فصل الصيف الجاف ضروري من أجل استحصال الأفيون، كما أن الأمطار تؤدي إلى نقص نسبة الزيوت العطرية في النباتات العطرية.

كذلك يجب إلى أن نشير إلى أن شدة الضوء اللازمة لنمو بعض النباتات وتطورها تطوراً جيداً هو شرط نسبي من نبات لآخر، فهناك فئة من النباتات نطلق عليها اسم النباتات المحبة للضوء مثل: الخشخاش والديجتالا والخزامى كما أن هناك فئة أخرى من النباتات نطلق عليها اسم النباتات الحساسة للضوء أو النباتات المحبة للظل، وهي نباتات تفضل العيش في أوساط ظليلة كالسرخس وعرق الذهب ولؤلؤة الوادي.

هذا وقد دلت بعض دراسات التجارب الضوئي على أن بعض النباتات لا تزهر إلا في الأيام القصيرة، أي عندما تكون الفترة النهارية المضيئة أقل من حد معين مثل (التبغ)، بالمقابل هناك بعض النباتات لا تزهر إلا في الأيام الطويلة ذات المدة النهارية المضيئة مثل (البنج)، أما شروط الارتفاع عن سطح البحر فهو مهم ويجب مراعاته، فالكاكاو لا تنمو إلا في مستوى سطح البحر، وقصب السكر في السهول، والشاي لا ينمو إلا في مناطق ذات ارتفاع بين 1000-3000م كما لا تنمو القهوة إلا في مناطق يتراوح ارتفاعها بين 800-1500م.

من جهة أخرى نشاهد أن هذا العامل لا يلعب أي دور عند بعض النباتات التي يمكن أن تنمو في مناطق مختلفة عن بلدها الأصلي، فالراوند الطبي الذي يشاهد في الصين على ارتفاع ٢٠٠٠-٣٠٠٠م قد استنبت في سهول البلاد المنخفضة، وخانق الذئب الذي يعد في الأصل نباتاً جلياً تمكن بعض المزارعين الفرنسيين من زراعته في الحوض الباريسي.

كذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار نظام الرياح الذي يؤثر على كميات الأمطار الهاطلة، كما يؤثر على درجات الحرارة ويتدخل في تحديد المناخ، وهذا طبيعياً يعود إلى أن بعض النباتات الطبية قد تعودت العيش في شروط مناخية معينة؛ فالمناخ الاستوائي أي الحرارة الثابتة والأمطار المستمرة وعدم وجود فصل جاف يناسب عرق الذهب.

أما المناخ المداري - أي المناخ الحار مع وجود فصل رطب متميز - فهو يناسب العديد من النباتات الطبية والنباتات العطرية، فالفانيلا والقرنفل يفضلان المناخ المداري ذا الفصل الجاف القصير، في حين تفضل نباتات الصبر والكولا والقرفة المناخ المداري ذا الصيف الجاف الطويل، أما فيما يتعلق بالمناخ الصحراوي أي المناخ الحار ذي الأمطار النادرة مع اختلاف كبير في معدل درجات الحرارة، مثل هذا المناخ لا يلئم إلا النباتات المحبة للجفاف كالطلح والسنا.

ومن جهة أخرى ففي الأقاليم المعتدلة وهي:

- الإقليم المتوسطي ذا الصيف الجاف والشتاء الرطب، فهو مناخ مناسب لنباتات الزيتون والنار الوردية وجميع نباتات القصيلة الشفوية والخيمية.

- الإقليم المحيطي الذي يمتاز بمناخ رطب ودرجة حرارة منتظمة على طول السنة، فملائم للبايونج والنعناع.

- الإقليم القاري، ويتميز بنسبة رطوبة أقل من الإقليم المحيطي مع وجود فرق واضح في درجات الحرارة السنوية؛ كالصيف الحار والشتاء البارد، فهذا المناخ يناسب خانق الذئب والجنتيان.

٣) شروط التربة :

تتدخل التربة بخواصها الفيزيائية والكيميائية، وتتألف على العموم من مواد معدنية تأتي من تفتت الصخور أو من تسخ المواد العضوية أو الدبال، وهنا يجب أن لا ننسى أن لنسبة الدبال في التربة شأنًا كبيراً في الإخصاب النباتي، فمثلاً تكون التربة فقيرة عندما تحتوي على الدبال بنسبة لا تزيد عن ٠,٥ ٪، وتكون التربة غنية عندما تكون النسبة ١,٥ ٪.

كذلك فإن لأبعاد الذرات المكونة للتربة دوراً في تحديد نوع التربة؛ فمثلاً نجد أن التربة الثقيلة أو الغضارية تحتوي على ذرات تتراوح أبعادها بحدود ٢ ميكرون أما التربة الرملية فيكون قياس الذرات بحدود ٠,٢ - ٢ ملم، أما التربة الحصوية فتزيد أبعادها عن ٢ملم فما فوق، وبصوره عامة يمكن القول وأن التربة ذات الذرات الصغيرة هي التربة الخصبة، بالإضافة إلى ذلك نجد أن لمسامية التربة وقدرتها على امتصاص الماء دوراً مهماً في تحديد نوع التربة، وتكون هذه القدرة صغيرة في التربة الرملية، إذ تبلغ حوالي ١٢ ٪، بينما تبلغ في التربة الغضارية حوالي ٤٠ ٪.

أما قدرة التربة على تمرير الهواء من خلالها فتكون دائماً بنسبة عكسية مع قدرة امتصاصها للماء؛ لذلك كان من الضروري العمل على تخفيف التربة من حين لآخر؛ وذلك للسماح بتهويتها من أجل الجذور.

ومن الجدير بالذكر أن كل نوع من أنواع التربة يناسب نوعاً نباتياً معيناً؛ فالترية الرملية التفوذ تناسب نبات الختمي، كما تناسب التربة الغضارية نبات الكويلاية، أما التربة ذات الذرات المتوسطة الأبعاد كالتربة الغضارية الكلسية والترية الغضارية السيليسية فتناسب معظم أنواع النباتات الطبية، كذلك تلعب PH التربة دوراً كبيراً في تحديد نوعها، فيقال التربة حامضية عندما تكون سيليسية، وتربة قلوية عندما تكون كلسية وعليه فإن بعض النباتات لا تنجح زراعتها في الأراضي الكلسية، في حين أن بعضها الآخر لا تنجح زراعته في الأراضي السيليسية، وفي كل الأحوال يمكن القول بأن هناك PH مفضلة لكل نوع نباتي، بالإضافة إلى ذلك فالترية تتدخل بواسطة المجموعة الجرثومية التي توجد فيها،

فالجراثيم الترابية تسمح بتعدين المواد العضوية في مستوى الجذيرات؛ فالقطور تتعايش مع الجذور حيث يوجد لها دور مهم في تمثيل الديال.

التربة ودور الأسمدة الكيميائية،

من المعتقد أن الأسمدة يمكن أن تحسن إنتاج النباتات الطبية بشكل ملموس، إلا أن النتائج الناتجة كانت متضاربة، إذ إن اختيار الأسمدة له علاقة كبيرة بنوع التربة ليتم الحصول على مردود أكبر، وبصورة عامة فإن وجود نسبة عالية من الأزوت يؤدي إلى زيادة في نسبة القلويدات في النباتات القلويدية، وقد برز ذلك واضحاً في زراعة التبغ، من جهة أخرى يجب الإشارة إلى أن بعض الأسمدة تؤدي إلى نمو النبات نمواً خضرياً جيداً، إلا أنها من جانب آخر قد تؤدي إلى نقص نسبة القلويدات في النبات المذكور.

ومن العناصر الرئيسة في الأسمدة نذكر البوتاسيوم والفسفور والأزوت، وكذلك العناصر الثانوية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والكلور والكبريت والصوديوم والعناصر النادرة، وكل هذه العناصر تلعب دوراً ذا قيمة في تحسين إنتاج النباتات الطبية مثل ذلك التأثير المهم الحديد في نمو نبات التبغ والتأثير الحسن لعنصر النحاس والمنغنيز والزنك في نمو أكثر النباتات الطبية.

من جهة أخرى فإنه يمكن الاستغناء عن التربة في إنبات النباتات الطبية؛ وذلك باستنباتها في أوساط اصطناعية. ويقصد بذلك الأوساط المائية التي تحتوي على العناصر المعدنية الضرورية، بالإضافة إلى مختلف المواد العضوية الذائبة كالسكاكر والبروتينات.

إن استعمال هذا النوع في زراعة النباتات الطبية يفيد في تتبع عنصر معين على نمو نبات ما، وبالتالي في إنتاج المكونات الفعالة فيه، هذا ومن الجدير بالذكر أن الأوساط المائية قليلة الاستعمال في النباتات الطبية المتطورة على العكس من ذلك، فقد نجحت هذه الزراعات كثيراً في استنبات النباتات الطبية المتدنية كخميرة الجعة والقطور العقدي وفضور البنسيليوم وفضر السيقاوسبوريوم المنتجة للمضادات الحيوية.

البحر كمصدر للعقاقير

بما أن موارد الأرض من العقاقير لم تعد تكفي حاجات الإنسان المتزايدة فقد قامت دراسات واسعة النطاق لاستثمار المصادر الكامنة في المحيطات خاصة، وأن البحار تمثل حوالي ثلاثة أرباع الكرة الأرضية، لقد كان الهدف هو البحث عن منتجات غذائية، إلا أن هذا العمل شمل اهتمامات أخرى، حيث تنبه العلماء إلى أهمية البحر كمصدر غني لأدوية حيوية جديدة.

فمثلاً لقد فصلت من الأشن البحرية بعض الفيتامينات مثل فيتامين C، فيتامين B المركب، كذلك فصلت أيضاً مضادات حيوية Antibiotic وذلك من بعض البكتريا والفطور البحرية التي توجد قرب شواطئ البحار مثل Cephalosporin الذي فصل من فطر Cephalosporium acremonium. كذلك استعملت الأشنة الحمراء في فصل مكونات طاردة للديدان مثل حمض الكيانيك، حيث يفيد هذا الحمض في طرد الديدان الكروية، وكذلك الديدان السوطية والديدان الشريطية.

ونظراً إلى أن زراعة النباتات الطبية الأرضية تحتاج إلى إمكانات كبيرة سواء من حيث المكان أو من حيث الأيدي العاملة أو غير ذلك، فقد استحدثت طرق جديدة لزراعة الأجزاء التي تنتج مواد طبية حيث تمت زراعة الخلايا النباتية كمصدر للعقاقير.

والمواقع أن زراعة خلايا نباتية معينة في مستنبت مائي وتحت شروط يمكن التحكم بها تؤدي إلى نمو بعض الأعضاء النباتية كالجذور والسيقان والبراعم،

إن المحافظة على هذه المزارع يعتمد أولاً على المكونات الغذائية والهرمونية في
المستنبت الزراعي وعلى المحافظة على الوسط معقماً، ونتيجة لذلك فقد اتجهت
الأنظار إلى زراعة النباتات التي هي على درجة تجارية واسعة مثل النباتات التي
تنتج الجلوكوزيدات القوية للقلب والقلويدات.



جمع النباتات الطبية

تختلف نسبة المواد الفعالة في النباتات الطبية باختلاف عدة عوامل تلخص فيما يأتي:

- اختلاف العضو النباتي المستعمل.

- اختلاف عمر النبات.

- اختلاف زمن جني هذا النبات وكذلك اختلاف ساعات النهار التي يتم فيها الجني.

ولما كانت المواد الفعالة في النباتات الطبية لا تعد من العناصر الأساسية في حياة النبات، إذ لم يعرف حتى الآن طبيعة عملها ولم يثبت قيامها بأي دور في الظواهر الحيوية النباتية؛ فهي بالنسبة للنبات مكونات ثانوية.

ومن جهة أخرى لما كانت هذه المكونات تنتسب إلى مجموعات كيميائية مختلفة فإننا لا نستطيع أن نضع قاعدة عامة يمكن بواسطتها تحديد الزمن المناسب لجني جميع النباتات الطبية، ويقصد بكلمة مناسب هنا أي الوقت الذي تكون فيه نسبة المواد الفعالة أكثر ما يمكن.

ونورد فيما يأتي بعض الأمثلة التي توضح اختلاف زمن جني النبات الطبي باختلاف نوع النبات، مثلاً: نبات البيلادونا *Atropa belladonna* وجد أن القلويد الرئيس وهو الهيوسيامين *Hyoscyamine* الذي يتكون أولاً في الجذور ثم ينتقل نحو الأعضاء الهوائية (الساق والأوراق)، وبما أن ساق هذا النبات

يبقى أخضر في السنة الأولى من عمره لذلك تكون هذه السوق أغنى بالقلويد من الأوراق. أما في السنة الثانية فتجد أن السوق تبدأ بالتحشيب، وهذا يؤدي إلى انخفاض نسبة القلويد فيها مع ارتفاع نسبته ارتفاعاً محسوساً في الأوراق وخاصة في وقت الإزهار.

ويجب الإشارة أن نسبة الهيوسيامين تنخفض في الأوراق بعد ذلك، أي في وقت الإثمار؛ لذلك نجد أن دستور الأدوية يوصي بجني أوراق البلادونا في وقت الأزهار.

كذلك نلاحظ أن نسبة السانتونين في نبات الشيح الخراساني هو أكثر ما يكون في الرؤوس البرعمية غير المتفتحة. أيضاً نلاحظ في نبات النمناع أن الزيت العطري الموجود في الأوراق الحديثة السن غنية بمركب الـ menthone الذي يتحول في وقت إزهار النبات إلى مركب الـ menthol وهو المادة الفعالة التي نقصدها.

إن الدراسة الفعلية التي تحدد زمن الجني لكل نبات لم تتم إلا بالنسبة لعدد محدود من النباتات الطبية، ففي نبات الديجتالا Digitalalis الذي ينمو في السنة الأولى مشكلاً أوراقاً انتهائية على شكل وردة، أما المحتوى الجلوكوزودي لهذه الأوراق فيأخذ بالازدياد حتى شهري أغسطس وسبتمبر ثم يبقى ثابتاً حتى بداية شهر نوفمبر، حيث يدخل بعدها النبات في فترة ركود تحت تأثير البرودة الشتوية، وفي السنة الثانية من حياة النبات نجد أن الأوراق المقطوفة في شهر مارس تحتوي على جلوكوزيدات بنسبة أقل بكثير مما كانت عليه في السنة السابقة. إلا أن هذا المعيار يأخذ بالازدياد منذ بداية شهر مارس وحتى زمن الإزهار في أوائل شهر يوليه ثم ينخفض بسرعة.

هناك أيضاً بعض العوامل الاقتصادية التي تلعب دوراً كبيراً في تعيين زمن جني النبات مثال ذلك: نبات الخشخاش (الأفيون) الذي يستعمل منه ثماره التي على شكل كبسولات لاستخلاص الأفيون، كما تستعمل بذوره للحصول على زيت الخشخاش المفيد في التغذية، إن جني الكبسولات وهي خضراء - أي قبل النضج -

يعطي مردوداً جيداً من القلويدات، بينما تكون البذور غير صالحة لاستخلاص الزيت إلا بعد نضج الثمرة أو الكبسولة من أجل الحصول على كمية من الزيت. وفيما يأتي أنسب الأوقات التي يجب جمع الأعضاء النباتية فيها.

(١) الجذور والجذامير Roots and Rhizomes

تجنى هذه الأعضاء النباتية في الوقت الذي توقف فيه نمو النبات، لذلك فإن فصل الخريف هو أكثر الفصول ملاءمة لجني هذه الأعضاء، وهو الفصل الذي يلي فصل الجفاف حيث تكون نسبة المواد الفعالة أكثر ما يمكن، ومما يسهل بالتالي عملية التجفيف والنباتات التي عمرها ما بين سنة إلى سنتين فإن جذورها أو جذاميرها أو درناتها تجمع في خريف السنة الأولى أو في ربيع السنة الثانية إن كان النبات ثنائي الحول، وإلا ففي خريف السنة الأولى إن كان النبات حولياً.

أما في حالة النباتات المعمرة فيجب أن يترك النبات عدة سنوات لتنمو أقسامه الترابية ولكن يجب أن لا يترك كثيراً خشية أن تتخشب أعضاؤه، ومن العقاقير التي تستخدم منها جذورها وجذاميرها ودرناتها ما يأتي:

الرواند Rhubarb، الجلبة jalap، خانق الذئب Aconite.

البوليفالا polygala، السرخس الذكر Felex mass الزنجبيل ginger.

(٢) السويق Stems

هناك عدد قليل من النباتات التي تستعمل منها سوقها مثل الصندل والكواشيا.

(٣) القشور Barks

تعرف القشرة من الوجة النباتية بكونها المنطقة المحيطة من الساق أو الجذر التي تبدأ بالنسيج القليني خارجياً وتنتهي بطبقة الأدمة الباطنية داخلياً.

فهي تضم النسيج الفليني والطبقة المولدة للفلين والبرانشيم، أما من الوجه العامة فتجد أنها عبارة عن الأجزاء الخارجية للكامبيوم.

ولجمع القشور فإنها تنزع في فصل الربيع إذا كانت تحوى مواد راتنجية، حيث تكون المواد الراتنجية غزيرة والطبقة المولدة رخوة مما يسهل عملية القشر.

أما في الحالات الأخرى فمن الأفضل جني القشور في فصل الخريف كما يلاحظ في قشر الأغصان المعمرة أي التي لا يقل عمرها عن سنة، ويجب عدم قشر الأشجار المعمرة كثيراً؛ لأن قشور مثل هذه الأشجار تكون ذات نسيج قشري كثيف مما يؤدي إلى وجود نسبة أقل من المواد الفعالة. أما في حالة النباتات التي تستخدم منها قشور جذورها ففي مثل هذه الحالة يؤدي قشر جذر النبات إلى تعريض حياة النبات للموت، لذلك يجب جني قشور هذه الجذور عندما يراد استثمار النبات نهائياً لاستخلاص المواد الفعالة، ومن العقاقير التي تستخدم قشورها ما يأتي:

القشرة المقدسة Cascara، القرفة Cinnamon، الكينا Cinchona، قشور بانما quilliuia، قشور جذر الرمان pomegranate.

٤) الأخشاب، woods

تستخدم أخشاب النباتات الطبية التالية مثل خشب الكافور وخشب الصندل، وبصورة عامة لا تجنى هذه الأخشاب قبل مرور ٤٠-٥٠ سنة من عمر النبات حيث تقطع أخشاب جذع الشجرة على شكل شرائح صغيرة أو على شكل شظايا.

٥) براعم الأوراق Leaves buds

تقطف البراعم بصورة عامة قبل تفتحها بقليل مثال براعم الصنوبر وبراعم الحور.

٦) الأوراق Leaves

يجب جني الأوراق في النباتات العشبية قبل بدء الإزهار بقليل وفي وقت

جاف من النهار، أي بعد طلوع الشمس بساعتين، هذا ويمارس عادة جني أوراق النباتات الطبية مرتين في السنة، المرة الأولى تكون قبل بدء الإزهار مع الاحتفاظ بالقمم المزهرة منها، والثانية بعد الإزهار وقبل تكون البذور، ومن العقاقير التي تستعمل منها الأوراق هناك الصبر، الكوكا، الجايوراندي، الشاي، السنا... إلخ. هذا ولا بد من ذكر أن هناك حالات خاصة تناسب كل عقار، ففي الشاي مثلاً تجنى الأوراق الصغيرة فقط، بينما في اليوكالبتوس لا تجنى إلا المعمرة.

(٧) الأزهار Flowers

تقطف الأزهار قبل التفتح مثل القرنفل والورد والبرتقال، وبشكل عام تفضل القمم المزهرة غير المتفتحة مثل الشيح الخراساني وعاقر قرحا.

في بعض الأحيان تقطف الأزهار بمجرد تفتحها مثل: البابونج الروماني والختمي والخبيز، كذلك في نبات شقائق النعمان تجنى الأوراق التوجيهية فقط، أما في نبات حشيشة الدنيار والقنب الهندي (الحشيش) فلا تجنى إلا الأزهار المؤنثة.

(٨) الثمار Fruits

يختلف جني الثمار حسب نوع النبات، فمثلاً تجنى الثمار الجافة عند تمام النضج، كما تجنى ثمار النباتات الخيمية قبل تمام النضج خوفاً من انتشار البذور عند القطف، ومن الثمار ما يجنى بعد تمام النضج كما هو الحال في نباتات السدايية.

(٩) البذور Seeds

تجنى البذور بصورة عامة عند تمام النضج. إلا أن بذور الثمار المشققة يجب أن تجنى قبيل تمام النضج كما هو الحال في نبات الخشخاش والخردل والكتان والحلاح والاستروفانس، أما في حالة بذور الثمار اللحمية فيجب أن تترك محاطة باللب مدة من الزمن مثل نبات الكولا والكاكاو والجوز المعين.

تجفيف النباتات الطبية

إن تجفيف النباتات الطبية ما هو إلا عملية تخلص النباتات من الماء الخلوي اللازم لنشاط العمل الخمائري (الأنزيمي)، لذلك كانت جميع الطرق المتبعة في تجفيف النباتات الطبية تعتمد بصورة أساسية على هذا المبدأ.

(١) التجفيف بالهواء الطلق أو تحت أشعة الشمس :

تستعمل هذه الطريقة في تجفيف النباتات الطبية وخاصة في البلدان ذات المناخ الحار والجاف لقلة كلفتها أولاً ولسهولتها ثانياً. والطريقة هي أن يعرض النبات الطازج أو الأقسام المستعملة منه على شكل طبقات رقيقة فوق سطح واسع من القماش الخاص بهذه العملية وتعرض لأشعة الشمس، ويتطلب تجفيف النبات بهذه الطريقة مدة من الزمن تتراوح بين عدة ساعات إلى عدة أسابيع، ويعود هذا إلى عدة عوامل أهمها درجة الرطوبة الجوية واختلاف نسبة وجود الماء في العضو النباتي ذاته. وينصح باستعمال أشعة الشمس في تجفيف جميع الأشنات البحرية.

من جهة أخرى لا يمكن تطبيق هذه الطريقة لتجفيف الأزهار التي قد يتغير لونها تحت تأثير أشعة الشمس، كما يتصح بعدم استعمالها عند تجفيف العقاقير التي تحتوي على مكونات عطرية نظراً لضياع قسم كبير من هذه المواد.

من مساوئ هذه الطريقة أن الأشعة فوق البنفسجية والإشعاعات تحت الحمراء المنبعثة من أشعة الشمس قد تكون من العوامل الضارة للمواد الموجودة في النبات.



٢) التجفيف بالظل :

تعد هذه الطريقة من الطرق المفضلة في تجفيف النباتات الطبية، ويجري ذلك في غرف خاصة تزود هذه الغرف بأبواب كبيرة تسمح بدخول تيار مستمر من الهواء. وتعلق العقاقير المقطعة المرصوفة على شكل عقود طويلة ضمن هذه الغرف. كما يمكن أن تترش على سطوح كبيرة من الورق أو الحصير داخل هذه الغرف. ومن مساوئ هذه الطريقة أنه لا يمكن القيام بتجفيف كميات كبيرة من النبات، أضف إلى ذلك أن عملية التجفيف ذاتها تتم في بعض الأحيان ببطء شديد مما يؤدي إلى تخرب المواد الفعالة في النبات.

٣) التجفيف بتيار من الهواء الساخن :

يتطلب تطبيق هذه الطريقة استعمال أفران خاصة، وهي عبارة عن بناء مستطيل الشكل طوله عدة أمتار بالأجور أو الإسمنت ومزود بباب من كل طرف، يوجد في الطرف الأول منه منبع حراري قد يكون من الفحم أو الكهرباء، ويوجد في الطرف المقابل جهاز تهوية منظم، وتجري بين هذين الطرفين عدة عربات صغيرة تسير على سكة حديدية معدة لذلك الهدف، وتتألف كل عربة من عدة إطارات تجفيف مطبقة فوق بعضها، وتحمل هذه العربات النبات المراد تجفيفه ويكون الإطار عادة من الخشب، ويكون مستطيل الشكل يبلغ طوله ما بين ١٢٠ - ١٥٠ سم. وعرضه ٦٠ - ٧٠ سم. أما قعر الإطار فيكون من معدن مخرم على هيئة منخل بحيث تعرض فوقه النباتات المراد تجفيفها. تبدأ عملية التجفيف بإدخال العربة الأولى من الطرف المقابل للمنبع الحراري وتترك هناك لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة، ثم تدفع إلى الأمام وترسل بعدها العربة الثانية وهكذا ترسل عربة كل ٢٠ دقيقة حتى تصل العربة رقم ١ إلى قرب الموقد عندها يكون قد مضى على دخولها ما يقارب الساعتين. حيث تكون العقاقير التي يحملها هذا الإطار قد جفت خلال تلك المدة.

وبعد ذلك تخرج وتحفظ في أماكن خاصة للحفاظ مع ملاحظة أن درجة الحرارة للموقد تنظم حسب طبيعة النبات الذي يراد تجفيفه، فعند تجفيف

القمم المزهرة مثلاً أو الأوراق فتكون الدرجة بحدود ٢٠-٤٠ وترتفع إلى درجة ٦٠-٧٠ عند تجفيف القشور والجذور. وتعد طريقة التجفيف بتيار الهواء الساخن والجاف من الطرق الجيدة الواجب استعمالها ولاسيما في البلدان ذات المناخ الغائم والممطر.

٤) طريقة التجفيف بالتجميد:

في هذه الطريقة يجمد الماء داخل الخلية النباتية وذلك بتعرض النبات الطازج إلى درجة حرارة تتراوح من ٢٠ إلى ٢٨٠ تحت الصفر. ويجب إنجاز هذه العملية بما أمكن من السرعة. وتدعى هذه المرحلة بمرحلة التجفيف السريع quick freezing تأتي المرحلة الثانية وهي مرحلة التخلص من الماء المجمد داخل الخلية النباتية حيث يعرض النبات وهو عند الدرجة السابقة إلى تخليّة الهواء في الجهاز فيصعد الجليد ويتحول إلى بخار ماء، حيث يتم تكثيفه على جدران الجهاز دون أن يمر بالمرحلة السائلة. في هذه الأثناء يكتسب العقار قواماً أو شكلاً إسفنجياً لا يلبث أن يعود إلى حالته الطازجة عند الطلب. وقد أعطت هذه الطريقة نتائج جيدة جداً في تجفيف النباتات الطبية، حيث إن العقار يحتفظ بكل مواده الفعالة دون أكسدة كما لو كان طازجاً. وقد طبقت هذه الطريقة بنجاح في تجفيف البلاذونا والبابونج.

٥) التجفيف بالإزاد:

هذه الطريقة حديثة وتستعمل لتجفيف العقاقير النباتية والحيوانية وبكميات كبيرة (النسكافية والحليب المجفف) ومبدأ هذه الطريقة هو إزادها بواسطة جهاز رذاذ حراري، حيث يتخلل الهواء الساخن جميع أجزاء النبات مما يساعد على تجفيفه في مدة قصيرة.

محتويات الخلية

Cell contents

محتويات الخلية - خاصة التي تهتم النباتات الطبية- هي تلك المحتويات التي يمكننا بواسطة المجهر والاختبارات الكيميائية والفيزيائية التعرف عليها. هذه المحتويات إما أن تكون نواتج غذائية مختزنة أو نواتج أيضية ولكننا بالضبط لا نعرف دور هذه المكونات الفعالة في الظواهر الحيوية التي تتم في النبات، ولكننا نستطيع أن نقول بأنها لا تسهم في أي عمل أساسي في النبات وهي مكونات ثانوية.

من جهة أخرى يجب أن نشير إلى أن كل مكون نباتي لا يخلو من تأثير فزيولوجي لمكوناته الفعالة مهما كان ضئيلاً، والواقع أن التأثير الفزيولوجي للعقار لا يمكن أن يعادل التأثير الفزيولوجي للمركب الفعال، فمثلاً لا يمكن أن نستعويض بقلويد الكينين عن خلاصة الكينا، كما لا يمكن أن يحل المورفين محل الأفيون، وكل ذلك يفسر بأن النبات الحي يحتوي دائماً إلى جانب مكوناته الفعالة عوامل مساعدة؛ ويعزى إلى هذه المكونات المساعدة تأثير فزيولوجي قد يدعم التأثير الفزيولوجي للمكونات الفعالة في النبات. وتشمل محتويات الخلية المجموع الكيميائية التالية:

١ - الكربوهيدرات Carbohydrates

تحتوي الكربوهيدرات في بنيتها الكيميائية على كربون وهيدروجين وأكسجين، تكون نسبة ذرات الهيدروجين والأكسجين فيها ٢: ١ وتشبه نسبة الهيدروجين والأكسجين في الماء، وتنقسم الكربوهيدرات إلى قسمين:

(أ) السكاكر sugars.

(ب) متعددة السكاكر polysaccharides.

(أ) السكاكر sugars: وهي مركبات تتميز بطعمها الحلو وقابليتها للذوبان في الماء بسهولة، ومن هذه السكاكر السكريات الأحادية، وهي مكونة، من جزء سكري واحد مثل سكر العنب وسكر الفواكه، وكلاهما يوجدان في الفواكه الحلوة والعسل، وهناك السكريات الثنائية أي المتكونة من جزأين سكريين مرتبطين كيميائياً مثل: سكر القصب، ويوجد بشكل اقتصادي في قصب السكر.

(ب) متعددة السكاكر polysaccharides: وهي مواد عديمة الطعم وتكون محلولاً غروباً مع الماء، وتتكون من عدد كبير من الجزيئات السكرية مثل النشا الذي ينتشر بكثرة في المملكة النباتية، ويوجد بشكل كبير في بذور الذرة والرز والقمح وفي درنات البطاطس. كما يعد السليليوز cellulose من السكاكر المتعددة ويوجد بكثرة في النباتات، وهو المكون الرئيس لكثير من الأخشاب. كما تضم هذه المجموعة الصمغ gums والمواد الهلامية mucilages.

الأهمية الطبية:

تعد السكاكر من مقومات الطاقة الغذائية، كما تستعمل بكثرة في المستحضرات الصيدلانية، حيث تستعمل كمواد محلية لتحسين طعم بعض الأدوية المرة. كما أن محاليلها المركزة توقف نمو البكتيريا؛ ولهذا فهي تعد من المواد الحافظة. كما أن النشاء يستخدم بكثرة في تحضير الأقراص ومساحيق التجميل كما يعد مضاداً للتسمم باليود، أما المواد السليليوزية فهي تستخدم في الجراحة على هيئة قطن طبي، والصمغ تستعمل كمادة رابطة في تحضير الحبوب والأقراص الصيدلانية، وأما المواد الهلامية فتستخدم كمواد ملىنة بالإضافة إلى استخدامها كمواد مضادة لالتهاب الأغشية الخارجية من الجلد الناتجة من بعض المواد الحارقة مثل الأحماض.

٢- الزيوت الطيارة Volatile oils

وهي عبارة عن مواد لها خاصية التبخر أو التطاير بسرعة؛ ولذا سميت الزيوت الطيارة أو الزيوت الأثيرية etherial oils أي أنها تشبه الأثير في سرعة تبخرها وتسمى أيضاً الزيوت العطرية aromatic oils أو الزيت الجوهري Essential oils وتوجد الزيوت الطيارة إما في شعيرات غديه في أوراق وأزهار النباتات أو خلايا نسيجه مثل: النسيج البرانشيمي للقشور والريزومات والثمار وغيرها. وتوجد الزيوت الطيارة على هيئة مادة سائلة عند درجة الحرارة العادية عدا الينسون الذي يوجد على هيئة مادة صلبة عند درجة ١٥° م. وزيت الورد عند درجة ١٨° م. والزيوت الطيارة عديمة اللون خاصة عند بداية تحضيرها وعندما تتعرض للهواء تتأكسد وتتحول إلى لون أصفر شاحب ثم إلى بني مع طول التخزين، ويوجد زيت واحد فقط يكون لونه أزرق هو زيت البابونج لاحتوائه على مركب الأزولين الذي له خاصية اللون الأزرق. والزيوت الطيارة لها في العادة رائحة جميلة وخاصة تلك الزيوت التي تحوي في تركيبها على OH أو CHO، والزيوت الطيارة لا تترك أثراً على أي مادة توضع عليها؛ وذلك عكس الزيوت الثابتة Fixed oils التي تترك بقعة على المكان الذي توضع عليه مثل زيت الذرة أو زيت الزيتون أو زيت الخروع، كما أن الزيوت الطيارة لا تتصبن عكس الزيوت الثابتة التي تتصبن عند معاملتها بخليط بارد مكون من جزأين متساويين من محلول مشبع من البوتاس والأمونيا، حيث تعطي بللورات نقية من الصابون، وتوجد الزيوت الطيارة على هيئة خليط من مواد هيدروكربونية Hydrocarbons ومركبات أكسجينية Oxygenated comp تشق من المواد الهيدروكربونية السابقة. كما يوجد قليل من الزيوت الطيارة مكونة من مشتقات جلوكوزيديه مثل زيت اللوز المر وزيت الخردل.

كما أن الزيوت الطيارة توجد على هيئة خليط متجانس مع المواد الراتجيه Resins؛ ولذا يسمى هذا النوع الزيت الراتجي Oleo-resin أو على هيئة خليط متجانس من الزيت والصمغ وتعرف بالزيت الصمغي Oleo-gum أو

على هيئة خليط متجانس من الزيت والراتنج والصمغ وتعرف باسم الزيت الصمغي الراتنجي Oleo-gum-resin وتوجد هذه الأنواع بكثرة كإفرازات بفرزها النبات بشكل طبيعي مثل زيت التربنتاين، والمر والحلتيت.

الأهمية الدوائية:

تستخدم الزيوت الطيارة أو مشتقاتها بكثرة، فمنها ما يستخدم للرائحة مثل العطورات الموجودة في السوق، ومنها ما يستخدم طبياً كزيت النعناع والبايونج وزيت نباتات الفصيلة الخيمية التي تستخدم كطاردة للغازات ومهضمة..ومنها ما يستخدم كمطهر مثل الحلتيت والمر، وبعضها يستخدم كطارد للحشرات مثل زيت السترونيلا Citronella وبعضها يستخدم كطارد للديدان مثل زيت الشنيبوديوم chenopodium.

٣- الجلوكوزيدات Glycosides،

وهو عبارة عن مواد سائلة متطايرة بنيتها الكيميائية مكونة من جزأين، جزء غير سكري non sugar ويعرف باسم اجلايكون aglycone وجزء سكري sugar يعرف باسم جلايكون glycone وهذين الجزأين مرتبطين ارتباطاً كيميائياً إما برابطه أكسিজينية، ويعرف هذا النوع من الجلوكوزيدات باسم O-glycosides، ويعد هذا النوع أشهر أنواع الجلوكوزيدات وأكثرها انتشاراً، والنوع الثاني تكون فيه الرابطة عبارة عن كبريت S، ويعرف هذا النوع باسم S-glycosides والنوع الثالث تكون فيه الرابطة عبارة عن نيتروجين N ويعرف باسم N-glycosides والنوع الرابع تكون فيه الرابطة عبارة عن كربون C ويعرف باسم C-glycosides.

وعند حلماًة الجلوكوزيدات بواسطة حمض أو قلوي أو أنزيم فإن الروابط المذكورة أعلاه تتحلط، ونحصل على جزيء أو أكثر من جزيء سكري وجزء غير سكري يعرف باسم aglycone أو جينين genin وقد يكون ذا طبيعة فينولية أو كحولية أو انثراكينونية أو غير ذلك، وتضم مجموعة الجلوكوزيدات ما يأتي:

جلوكوزيدات قلبية Cardiac glycosides،

وهي تستخدم لعلاج أمراض القلب، وأهم النباتات التي تحتوي على هذه المجموعة هي: أوراق إصبع العذراء (الديجتالا) ونبات الاستروفانث (بذوره) والأوراق الحرشفيه لنبات العنصل الأبيض والدفلة.

جلوكوزيدات انثراكينونيه Anthraquinone glycosides،

وهي مركبات ذات تأثير مسهل أو ملين، ومن النباتات المشهورة التي تحتوي على هذه المجموعة نبات السنّا (أوراق)، نبات القشرة المقدسة (قشور)، نبات الرواند (ريزوم)، ونبات الصبر (عصارة).

جلوكوزيدات صابونينية Saponin glycosides،

وهي مركبات تعطي رغوة كثيفة عند رجها مع الماء، والصابونين يعد ساماً إذا حقن في الوريد وغير سام إذا أخذ عن طريق الفم، وتستخدم الجلوكوزيدات الصابونينية في تحضير بعض المشروبات مثل الـ sarsaparilla التي تزيد في علاج الروماتيزم وبعض الأمراض الجلدية، كما أن ستيروئيد صابونين steroidal saponin له أهمية كبيرة في تحضير بعض الهرمونات الجنسية، وكذلك يعد المادة الأساسية في تحضير مركب الـ cortisone.

جلوكوزيدات فلافونودية Flavonoid glycosides،

وهي مشتقات هيدروكسيه لنواة الكرومون، وهي تشكل مواد صباغية صفراء كثيرة الانتشار في المملكة النباتية وتمتع الفلافونيدات بخواص مضادة للتشنج. كما أن لبعضها فائدة في زيادة مرونة الأوعية الشعرية؛ ولذلك تعطى لعلاج أمراض الدوالي.

جلوكوزيدات سيانوجينية Cyanogenetic glycosides،

يوجد عدد من النباتات التي تحتوي على هذا النوع من الجلوكوزيدات التي تطلق حمض الهيدروسيانيك عند الحلمأة الذي يعد من أشد المركبات سمية. وتستهمل الجلوكوزيدات بعد التخلص من HCN في النواحي الطبية حيث تستخدم لعلاج الكحة وكمهدئ في بعض الحالات.

٤ - العفصيات Tannins

ينتشر العفص في أغلب نباتات المملكة النباتية، ويوجد على هيئة محلول ذائب في عصارة الخلية، وهو عبارة عن مركبات فينولية له خاصية ترسيب البروتينات. وتستخدم المواد العفصية كمواد قابضة، حيث تستخدم بشكل تجاري في دباغة الجلود. كما تستخدم في وقف النزيف، وخير مثال على ذلك العفص ثمرة الأثل حيث إنها عبارة عن مادة عفصية.

٥ - القلويدات Alkaloids

القلويدات عبارة عن مواد سامة تعمل مباشرة على الجهاز العصبي المركزي (C. N. S) لها خاصية القاعدية، يحتوي مقطعها الكيميائي على ذرة نيتروجين. تشيد في النبات من الأحماض الأمينية أو من مشتقاتها وانتشارها يكون محصوراً في المملكة النباتية.

تعد القلويدات من أهم المجموع الكيميائية في الخلية النباتية، ويوجد عدد كبير من المستحضرات الصيدلانية فمنها المهدئات ومنها المنومات والمنبهات والمهلوسات والمخدرات، ومنها ما يستخدم لعلاج الكحة وعلاج ضغط الدم وغير ذلك وأهم القلويدات الأفيون.

٦ - الراتنجات Resins

الراتنجات عبارة عن مواد كيميائية مختلفة منها الكحولية والفينولية والحمضية وغيرها، وهي مواد سائلة تتحول إلى صلبة عندما تخرج من النبات إلى الضوء والهواء، وهي تفرز من أنسجة بعض النباتات، وتكون على هيئة دموع صغيرة، وأهم الراتنجات "القلقونه" التي تحضر من زيت التريفتين وعادة يصاحب الراتنج زيت، ويعرف الخليط في هذه الحالة بالراتنج الزيتي -oleo-resin وأحياناً يختلط بمواد صمغية، ويعرف في هذه الحالة باسم الراتنج الصمغي gum-resins الراتنجات الصمغية أو عادة تختلط مع الزيت الطيار ومع الصمغ ويعرف الخليط باسم الراتنجات الزيتية الصمغية (-oleo-gum-resins) وتستعمل الراتنجات كمطهرات أو طاردة للبلغم أو منبهات.

٧- المواد المرة Bitter principles :

هي مركبات كيميائية تتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين، ولا تحتوي على نيتروجين، وتتميز هذه المركبات بطعمها المر. وأهم المركبات التي تتبع هذه المجموعة مركب الخلين khellin الذي يستخرج من نبات الخلة Ammi visnaga ويستخدم لتوسعة العضلات الملساء للحالب وكذلك يخرج حصة الكلى، وهناك مركبات من هذه المجموعة تستخدم كطارده للديدان، ومنها ما هو طارد للحشرات.

٨- مواد أخرى:

هناك عدة مواد أخرى تنتجها الخلية النباتية. بالإضافة إلى المجموعات الكيميائية الرئيسية السابقة الذكر مثل الزيوت الثابتة والدهون fixed oils and fats والأحماض والمعادن والفيتامينات والبروتين ومشتقات البيورين purine (وهي قلويدات تعرف بالقلويدات الكاذبة)، وقد سميت بهذا الاسم لأنها تشبه القلويدات في تأثيرها الدوائي، أي تعمل على الجهاز العصبي، ومن الأمثلة على ذلك الكافئين المركب الرئيس في القهوة والشاي والقورومته والكولا. كما تحتوي الخلية النباتية على أملاح تكون مهمة جدا في تشخيص كثير من العقاقير مثل: اكرلات الكالسيوم التي توجد على هيئة موشورات prism كتلك الموجودة في قشور الكسكاراة والكويلاية وفي جذور عرق السوس والراوولفيا. أو بللورات وردية أو نجمية rosettes كتلك الموجودة في جذور الراوند وفي أوراق السكران وفي خشب الكواشيا وفي السناء، وكذلك في قشور الكسكاراة وفي براعم القرنفل أو بللورات إبريه مفردة كتلك الموجودة في جذور عرق الذهب والجنطايانا وفي قشور القرفة، أو على هيئة بللورات إبرية توجد في مجموعات تسمى بالحزم كتلك الموجودة في بصل العنصل، أو بللورات رملية كتلك الموجودة في البلادونا وفي قشور الكينا والتبع. كما توجد كربونات الكالسيوم كالموجودة في شعيرات القنب الهندي وكذلك السليتكأ كالموجودة في خلايا الغلاف الداخلي لبذور الهيل.

تصنيف النباتات الطبية

Classification of medicinal plants

في العاقبة يمكن تصنيف النباتات الطبية إلى:

١ - التقسيم العضوي Morphologic classification

وهذا التقسيم يعتمد أساساً على الأعضاء النباتية المستخدمة الحاوية على المادة الفاعلة مثل: الأوراق أو السيقان أو القشور أو الجذور أو البراعم أو الأزهار أو الثمار أو البذور أو العشب كاملاً.

٢ - التقسيم النباتي Taxonomical classification

وهذا التقسيم يعتمد على الفصائل والجنس والنوع ضمن المملكة النباتية مثلاً النباتات الراقية higher plants أو النباتات الدنيا lower plants. والنباتات الراقية تنقسم إلى قسمين: معراة البذور ومغطاة البذور؛ وجميعها تعد من النباتات المزهرة سواء أكانت أشجاراً أم شجيرات معمرة أم نباتات عشبية ثنائية الحول أو حولية.

أما النباتات الدنيا فهي التي تحتوي على كائنات دقيقة لا يمكن رؤيتها إلا بالميكروسكوب وأخرى يمكن مشاهدتها بالعين المجردة لاحتوائها على خلايا عديدة وذات ألوان متميزة ومنها البكتريا Bacteria، والطحالب Algae، والفطور Fungi والأشنات Lichenes والحزازيات Bryophytes والسرخسيات، Pteridophyta.

٣- التقسيم الدوائي Pharmacological classification :

ويعرف ب Therapeutic classification وهذا التقسيم يعتمد على مجموعات نباتية معينة تعطى لعلاج نوع محدد من الأمراض المختلفة: فمثلاً النباتات الغذائية nutrient plants والنباتات المقوية Tonic plants والنباتات المليئة أو المسهلة Laxative or purgative plants والنباتات المطهرة Anthelmintic plants والنباتات الطاردة للديدان Antiseptic plants والنباتات المسكنة sedative plants والنباتات المنشطة stimulant plants والنباتات الطاردة للغازات carminative plants والنباتات المقوية للقلب والنباتات المضادة للإمساك Anti-rheumatic plants، والنباتات المضادة للحرارة anti pyritic plants وهكذا.

٤- التقسيم الكيميائي Chemical classification :

يعتمد هذا التقسيم على مكونات الأيض الغذائي التي تتم بصورة طبيعية في خلايا أو أنسجة النباتات والتي تسمى بالإفرازات الأولية أو المنتجات الطبيعية التي تتميز بالاختلاف الكيماوي لمجموعاتها الفعالة طبيياً بالرغم من الاختلاف النباتي بين النباتات المنتجة لهذه المواد الدوائية، وأهم المجموعات الكيميائية ذات الفائدة الطبية هي:

المواد الكربوهيدراتية Carbohydrates.

الزيوت الثابتة Fixed oils.

الزيوت الطيارة أو العطرية Essential oils.

الراتنجات Resins.

الجلوكوزيدات Glycosides.

الجليكو-قلويدات Glyco-Alkaloids.

القلويدات Alkaloids.

المواد المرة Bitter substances.

المضادات الحيوية Antibiotics.

٥ - التقسيم الصناعي Industrial classification

يعتمد هذا التقسيم على نوعية المنتجات الطبيعية الناتجة من مجموعة من النباتات الاقتصادية، وعلى استعمالاتها المختلفة وأهمها:

.Aromatic plants مجموعة النباتات العطرية

.Medicinal plants مجموعة النباتات الطبية

.Condiments مجموعة التوابل

.Insecticides مجموعة الحشرات

.Colouring Agents مجموعة مكسبات اللون

٦ - التقسيم الموسمي Seasonal classification

ويعتمد هذا التقسيم على عوامل البيئة عامة والعناصر المناخية خاصة لرفع الكفاءة الإنتاجية لها، ويمكن تقسيمها إلى مجموعات موسمية اعتماداً على أفضل المواعيد الزراعية مثل:

.Winter plants مجموعة النباتات الشتوية

.Summer plants مجموعة النباتات الصيفية

.Neutral plants مجموعة النباتات المحايدة



تنقية العقار وتعبئته وتخزينه وحفظه

Garbiling, Packaging, Storage and Preservation

بعد التنظيف قبل التعبئة من أهم ما يمكن حيث ينظف المحصول بعد جفافه من المواد الدخيلة على المحصول مثل أي نباتات أخرى أو أجزاء منها والأوساخ والحشرات أو أجزاء الحشرات وروث بعض القوارض إن وجد وكذلك شعرها والمواد التي يمكن أن يفسد بها العقار؛ وتنظف الجذور والريزومات من الطين العالق بها حيث تغسل جيداً، وتنظف البذور بغربلتها بغربال حيث نتخلص من الرمل والغش وما أشبه ذلك، وعند نظافة المحصول تماماً تبدأ العملية الثانية وهي تعبئته بطريقة سليمة لكي لا تتأثر المواد الفعالة فيه. وتعتمد عملية التعبئة على مصير العقار فإذا كان سيصدر إلى الخارج فله تعبئة خاصة وإذا كان سيستهلك محلياً فله تعبئة خاصة أيضاً؛ فمثلاً الأوراق والأعشاب تعبأ على هيئة بالات وتربط جيداً داخل خياش بحيث تكون على هيئة كتلة كبيرة ثم تخاط خياطة جيدة من جميع الأطراف وتكون وزن البالات التي تصدر إلى الخارج ما بين ١٠٠-٢٥٠ رطلاً والعقاير التي تتأثر محتوياتها بالرطوبة مثل الديجتالا والارغوت تغلف في علب مضادة للرطوبة، أما الصمغ والراتنج والخلاصات فتعبأ في براميل أو صناديق أو براميل خشبية، أما الصبر والبلاسم بأنواعها فتعبأ في أسطوانات من المعدن.

أما مرحلة التخزين فتعد من أهم المراحل التي يجب المحافظة فيها على المنتجات الغذائية والطبية التي تتجهها النباتات دون أدنى تلف يحدث لها، ويفضل إضافة بعض المواد التي تساعد على إطالة مدة التخزين للمواد النباتية

التي تخزن داخل أوعية من الزجاج المحكم. وأهم هذه المواد هي السليكا لامتصاص الرطوبة، وثاني أكسيد الكربون في صورة ثلجية متصلبة لمنع عمليات الأكسدة والاختزال. بينما تُعبأ المنتجات النباتية في أكياس من الجوت أو القماش وتُخزَّن في المخازن أو الشول، عندها يجب أن يكون العقار النباتي مجففاً تجفيفاً تاماً وخالياً من الإصابة الفطرية والحشرية، ومكان التخزين منخفض الحرارة وجيد التهوية. ويستحسن أن تكون الحرارة اللازمة للتخزين تتراوح بين ٥-١٠° والرطوبة الجوية بين ٤٥-٥٠٪، وعندما يرتفع مستوى كل منهما عن ذلك داخل المخزن المفلق فإنه قد يشجع التحلل الانزيمي والمتسبب في تحليل وتكسير المواد العضوية والمركبات الفعالة مما يؤدي إلى إزالتها، وغياها بالمرّة، كما يشاهد على الأسطح الخارجية لهذه الأعضاء والمنتجات النباتية نمو هيفات الفطريات بظهور اللون الأخضر الغامق أو الأسود البني مما يخفض من قيمتها وتصبح رديئة الصنف سيئة الجودة. وأعلن Kucera عام ١٩٥٦ أن تخزين مسحوق الأزهار لنبات الأشيليا *Achillea* عند درجات من الحرارة المنخفضة والمرتفعة والرطوبة العالية والمنخفضة. أدى ذلك إلى نقص المحتوى الفعال الرئيس خاصة مادة الأزولين *Azulene* من ٤٠٪ إلى ٦٠٪ خلال سنة واحدة من التخزين بينما مسحوق الشيح الجبلي *Artemisia abiscinthium* ارتفع محتواها من الأزولين تحت الظروف السابقة نفسها خلال ٧-١٠ شهور.

مع العلم بأن الأوراق الجافة مثل الدخان والنعناع والديجيتالس لها القدرة على امتصاص الرطوبة الجوية خلال مدة التخزين السيئ، وبالتالي يقل محتواها الفعال وتصبح رديئة الصنف. كما أعلن العالمين *Turovska. Lu-tomski* عام ١٩٧٣ أن أوراق الداتوره والأتروبا المخزنة تحت مستويات مختلفة الرطوبة هي ٧٠، ٨٠، ٩٠، ١٠٠٪، أدى ذلك إلى تقليل كمية القلويدات الكلية بنسبة ٧، ٦١٪ في أوراق الداتوره، ٤، ٦٠٪ في أوراق الأتروبا. وأوراق التبغ الطازجة أو المتجمدة (-١٥م) قد تؤدي إلى نقص في المحتوى الكلي للفلافونوات ومادة الروتين *rutin* الجليكوسيدية والمركبات الفينولية وكذلك حمض كلوروجينيك *chlorogenic acid* عندما تخزن تحت المستويات المختلفة نفسها من الرطوبة أو الخالية من الرطوبة تماماً.

وبالنسبة لتخزين البذور للنباتات العطرية والمحتوية على الزيوت الطيارة، فقد يحدث بداخل أنسجتها أثناء تخزينها عدة تغييرات طبيعية وأخرى كيميائية في صفات الزيت العطري بداخلها. والبذور الكاملة والمجروشة قد تفقد كمية من زيتها العطري ومكوناته الرئيسية مثل الكارفون *carvone*، البينين *pinene*، انيثول *anethole* الليمونين *limonene*، كامفين *camphene*، سيمول *cymol*، سينول *cineole* الفللاندرين *phyllyandrene* الموجود في معظم بذور نباتات العائلة الخيمية مثل الينسون والكرابية والشمر والكزبرة. مع العلم بأن البذور المجروشة تفقد حوالي ٥٠٪ من كمية الزيت عقب جرشها مباشرة ويعزى إلى تطاير معظم المواد الهيدروكربونية، إلى أنها سريعة التطاير والتبخر تحت درجات الحرارة العادية، وكلما كانت الحرارة مرتفعة ومدة التخزين طويلة كانت نسبة الفقد في الزيت ومركباته التربينية مرتفعة؛ لأن العالمين *Jeorgiev* و *Khalzhiski* عام ١٩٧٠ أعلنوا أن ثمار الكمون المخزنة مدة ثلاث سنوات تقل بداخلها نسبة الزيت العطري بحوالي ٩-١٢٪ عند درجة حرارة تتراوح بين ١٤-٢٥م، أو تقل بنسبة ٥٪ عندما تخزن تحت درجة حرارة بين ٢-٥م، بينما المخزنة عند درجة حرارة مرتفعة ٥٠م تفقد معظم زيتها العطري في السنة الأولى من التخزين، ويصبح زيتها العطري رديئاً عندما تطول فترة التخزين عن ثلاث سنوات، وتقل كمية الدهيد الكيومين *cuminaldehy* إلى ١٤٪ عند درجة حرارة ٢-٥م أو ١٦٪ عند درجة حرارة ١٤-٢٥م مع ارتفاع الثيمول *thymole*، البينين *pinene*، الفللاندرين وكمية الدهون والأحماض الدهنية ثابتة لم تتغير، كما أعلن العالم *Lukyanov* والعالم *Berestovaya* عام ١٩٧٢ أن كمية الزيت العطري لبذور الكزبرة المخزونة لمدة عامين تنخفض نسبتها من ٢-٥٪ كما ترتفع مكوناته الكحولية من ٨٪ إلى ٧٧٪ ويزداد رقم الأستر من ٨.٨ إلى ١٨.

وبالنسبة لتخزين الزيوت العطرية المستخلصة وهي في صورة سائلة بعد تقطيرها من النباتات العطرية كما في الزعتر والنعناع والبردقوش والريحان واللافندر وحصالبان، حيث الزيت العطري السائل لكل منها قد يتأثر في صفاته الطبيعية والكيميائية خلال مدة التخزين، وعلى سبيل المثال، قال فودة وآخرون

(١٩٧٥): إن زيت حشيشة الليمون المخزن عند درجة حرارة الغرفة لمدة أربعة شهور قد تغير تغييراً كبيراً في مركباته الزيتية تريبتيا. وأثبتوا أن الضوء والظلام والهواء الجوي والنتروجين يؤدي كل منها دوراً رئيساً في تغيير الصفات الطبيعية والكيميائية للزيت العطري في أثناء فترة تخزينها. لأن Jeorgiev وآخرون عام ١٩٧٨ أعلنوا أن لكل من الضوء وحرارة الجو دوراً رئيساً في إحداث التغير في الصفات الطبيعية والكيميائية لزيت الشبت، بالرغم من أن أثر الحرارة قليل. والتغير الكبير لمكونات الزيت كيميائياً ظهر خلال مدة تخزين مدتها سنتان نتيجة ارتفاع في مستوى الليمونين وانخفاض في كمية الفلاندريين مع ثبات مستوى الكارفون مصحوبة بظهور ثلاث مركبات أخرى لم تظهر قبل التخزين ولم تعرف بعد.

حتى أوعية التخزين أو التعبئة لها تأثير في صفات الزيت العطري طبيعياً وكيميائياً. أثر التخزين والتعبئة على الزيت العطري قد يشاهد بتخزين زيت العطر في أوعية من الزجاج ومخزنة في مخازن عادية وتحت الظروف المحلية، حيث يؤدي ذلك إلى تغيير في معدلات الانكسار والدوران النوعي أو الضوئي ورقم الاستر خلال ٩-١٢ شهراً من التخزين، بينما الزيت العطري المخزن في الثلاجات ولمدة ٩ شهور لم يطرأ على صفاته الطبيعية أدنى تغيير فيها. إلا أن أهم العوامل المؤثرة في الصفات الطبيعية للزيت العطري بصفة خاصة هي الحرارة والهواء الجوي؛ لذلك يجب أن يخزن الزيت في أوعية ممتلئة امتلاءً كاملاً إلى حافة فتحها مقللة بإحكام ومخزنة عند درجة حرارة منخفضة تصل إلى الصفر المتوي أو توضع في مخازن باردة (١٠-١٥°م) جيدة التهوية منخفضة الرطوبة. وعند تخزين الزيت العطري في أوعية مفتوحة عند درجة حرارة الغرفة العادية يؤدي ذلك إلى ارتفاع رقم البيروكسيد بالمقارنة بالمخزن في أواني مقللة. كما أن التخزين المعرض للضوء المباشر أو لضوء الكهرباء وعند درجة حرارة الغرفة والتعبئة في أوعية أو أواني زجاجية بيضاء ومقللة بإحكام يؤدي ذلك إلى زيادة رقم البيروكسيد ونقص قيمة الدوران الضوئي للزيت العطري. حتى العالم Pruidze عام ١٩٧١م أعلن أن الزيت العطري لنبات القطيفة Tagetes

minuta والمخزن في أوعية محكمة القفل بالشمع هي الطريقة التي تحافظ على الصفات العامة للزيت بشرط أن تخزن في الظلام أو في أوعية داكنة اللون. كما أن وضع النشا أو حمض الطرطريك بنسبة ٥٪، أو حمض الأسكوربيك ٠.٠٩٪ مع قليل من النشا أو كلوريد الطعام أو الجلوكوز قد يعمل ذلك إلى تغيير معنوي في خفض أو نقص الصفات الطبيعية للزيت العطري بصفة عامة.

والأوعية اللازمة للتعبئة مختلفة الصنع سواء أكانت زجاجية أو معدنية من الألمنيوم أو البلاستيك ملونة أو غير ملونة لا تأثير لها تقريباً على الصفات الطبيعية للزيت. إلا أن العبوات الزجاجية الملونة باللون الفامق تعمل فقط على رفع كمية الجيرانبول geraniol وليس لها تأثير على الستروول citrol لزيت العطر المخزن، في حين العبوات المصنوعة من البلاستيك الملون قد تعمل أيضاً على ارتفاع مستوى السترونيلول للزيت العطري نفسه.

بالنسبة للمواد الفعالة مثل القلويدات والجليكوسيدات والفينولات الموجودة في الأعضاء النباتية للنباتات الطبية مثل الديجيتالس والأدونس والسكران والأتروبا والكولا والشاي والبن، يمكن إطالة مدة تخزين هذه الأعضاء النباتية مع المحافظة على محتوياتها من المواد الفعالة بتثبيتها داخل أنسجة وخلايا الأجزاء النباتية دون أي تلف أو ضرر يذكر مع عدم تحللها أو اختفائها في أثناء معاملتها بطرق التثبيت Stabilization وتلخص كما يلي:

(أ) طريقة المذيبات العضوية،

تعريض الأعضاء النباتية سواء أكانت بذوراً أو أوراقاً أو جذوراً للأبخرة المتطايرة والصاعدة لبعض المذيبات العضوية داخل أوعية وأجهزة خاصة منها أبخرة كحول الأيثانول والميثانول وتراي كلورواثيلين بشرط ألا تغمس الأعضاء النباتية في محاليل هذه المذيبات. وتستمر عملية التعريض من ٥-١٠ دقائق لتتشبع خلايا الأنسجة النباتية بالأبخرة دون حدوث تكثيف للمذيبات على السطح الخارجي لها. وأهم الأعضاء النباتية المستعملة بذور الكولا والمستردة.

ب) طريقة البخار:

تعريض الأجزاء النباتية لبخار الماء ذي الحرارة المرتفعة التي تتراوح بين ١١٠-١٢٠م مدة من ١٠-١٥ دقيقة، ثم تجفف بالهواء الساخن لسرعة التجفيف أو تترك في الهواء الطلق حتى تجف تماماً، ومن أهم الأجزاء النباتية المستعملة هي القرفة والسيدر.

ج) طريقة الهواء الساخن:

بعد قطف الأعضاء النباتية مثل الأوراق لنبات الشاي والبراعم الزهرية لنبات القرفة cloves وأوراق الحناء، يمكن تعريضها لتيار من الهواء الساخن مدة من ١٥-٢٠ دقيقة عند درجة حرارة بين ١٢٠-١٢٥م بعدها تترك الأعضاء النباتية لتجف طبيعياً.

د) طريقة المواد الحافظة:

السكر، ملح الطعام، وملح بنزوات الصوديوم، والمواد البكتينية تعد هذه المواد من أهم المواد الحافظة لبعض المواد العضوية للمنتجات الطبيعية سواء أكانت زيتاً ثابتاً، زيتاً عطرياً، قلويدات جليكوزيدات. وعلى سبيل المثال، بعد قطف أوراق إصبع العذراء Digitalis lanata وأوراق نبات الدفلة. واقتلاع بصل العنصل، يمكن إضافة مادة كبريتات الأمونيوم اللامائية في صورة صلبة.



الأمراض

الإجهاد

الإجهاد هو حالة تعب بدني أو إرهاق تحدث رد فعل لتعاب حقيقية أو متوقعة في الحياة، وكثيراً ما يعاني الناس الإجهاد نتيجة لأحداث كبرى في حياتهم، كموت أحد الوالدين أو أحد الإخوان أو أحد الأَوْلاد أو عزيز حميم، أو الطلاق أو فقد وظيفة أو فقد فرصة تتعلق بمستقبله كأن يبني عليها أشياء كثيرة أو ظلم وقع عليه من أحد الأقارب أو الزملاء وخلاف ذلك، وقد يحدث الإجهاد أيضاً رد فعل لمشاكل يومية مثل قيادة السيارة وسط زحام شديد أو التعرض لإزعاج من شخص ما أو نتيجة لتصرف رجل مرور تنقصه الخبرة أو المحاباة في اتخاذ قرار معين، وهكذا. بالإضافة إلى ذلك فقد يعاني بعض الناس من الإجهاد عندما يواجهون تهديداً لحياتهم مثلاً، وقد يصاب بالإجهاد أي إنسان يشعر بأنه لا يستطيع الخروج من مأزق.

من علامات الإجهاد زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وتوتر الأعصاب، والخمول الذهني وكثرة الأخطاء في أمور العمل نتيجة لوقف القدرة على التركيز، وربما يؤدي الإجهاد إلى حتى عدم النوم والقلق الزائد، ومن بين ردود الفعل للإجهاد الانعزال الاجتماعي، والشعور بالعجز عن إصلاح الحال.

ما هي أسباب الإجهاد ودواعيه؟

ينشأ الإجهاد من ضغوط خارجية تلقى على جسم الإنسان أموراً ليست في حدود قدرته، وهناك خمسة أنواع من دواعي الإجهاد الرئيسية هي:

- ١- المتغيرات الحيوية (البيولوجية).
- ٢- الظروف البيئية.
- ٣- الأوضاع المعيشية.
- ٤- التصرفات.
- ٥- النشاطات الحسية.

تؤثر المتغيرات الحيوية على حالة الإنسان البدنية، وتشمل المرض والإرهاق البدني، والظروف البيئية هي ضغوط تأتي من محيط الإنسان مثل الإزعاج وشدة الزحام والفقر والكوارث الطبيعية، وتشمل الأوضاع المعيشية، الأحداث المرهقة، كوفاة صديق حميم أو العيش بين الغرباء، ومن التصرفات التي قد تؤدي إلى الإجهاد عادة التدخين، وسوء التغذية، وتشمل النشاطات الحسية والفكرية التي قد تحدث الإجهاد الخضوع لاختبار أو التركيز على إحراز سبق كبير في لعبة منافسة.

لا يؤثر الإجهاد على كل شخص بالطريقة نفسها، ففي موقف معين قد يظل شخص هادئاً في حين تبدو على شخص آخر علامات الإجهاد بوضوح، وقد يكون الاختلاف بين الاثنين أن الأول يشعر بأنه يسيطر على الموقف ويرى فيه تحدياً يتعين التغلب عليه، أما الثاني فلا يشعر بأنه يسيطر على الموقف وأنه يواجه فيه تهديداً له، ولا يريد إلا الهروب من مواجهته.

ما هو تأثير الإجهاد على جسم الإنسان؟

يثير الإجهاد رد فعل تحذيري في جسم الإنسان، وفي أثناء رد الفعل يزداد إفراز مادة كيميائية معينة تسمى "الهرمونات" في مجرى الدم زيادة كبيرة.

أولاً: تتلقى مساحة صغيرة في قاع الدماغ تسمى "الوطاء" وهي ما يعرف بتحت المهاد إشارات من أجزاء الدماغ الأخرى، وتزيد الإشارات من إفراز قشرة الكظر (الغدة فوق الكلوية) لهرمون إطلاق موجه قشرة الكظر فيؤثر هذا الهرمون على الغدة النخامية، ويجعلها تفرز الهرمون الموجه لقشرة الكظر، في مجرى الدم.

ثم ينتقل هذا الهرمون إلى قشرة الكظر، وتفرز الغدة الكظرية هورمونات تسمى القشرانيات السكرية، وتوفر هذه الهرمونات طاقة فورية وتوقف نشاط الجهاز المناعي بالجسم، وفي الوقت نفسه، تفرز الغدة الكظرية هرمونات أخرى، أهم هذه الهرمونات هو الأدرينالين الذي يزيد معدل ضربات القلب وضغط الدم.

وإذا طال الإجهاد تبدأ مرحلة المقاومة في الجسم فتصل المقاومة البدنية إلى قمتها في أثناء هذه المدة، غير أن مقاومة الضغوط الأخرى تميل إلى الانخفاض دون مستواها العادي، وهذا يفسر لماذا يصبح الناس الذين يعانون من ضغط في العمل أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، وإذا استمر التعرض للإجهاد يفقد الجسم قدرته على التلاؤم مع الحياة، فيدخل مرحلة الإنهاك، وفي أثناء هذه المدة تتدنى المقاومة للضغوط إلى حد بعيد.

ما هي الأمراض المتصلة بالإجهاد؟

يعتقد الأطباء والباحثون أن أنواعاً عديدة من الأمراض المختلفة قد تنتج عن الإجهاد الطويل أو تكرار حدوثه، وكثيراً ما تعلق أمراض المعدة والأمعاء مثل القرحة الخاصة بالمعدة والاثني عشر، والتهاب غشاء القولون بالإجهاد، وتحدث أحياناً اضطرابات ضربات القلب، بل إن النوبات القلبية تكون بسبب حالات الإجهاد الشديدة، كما يعوق الإجهاد أيضاً مقدرة الجسم على مقاومة الأمراض، فأمراض مثل الرشح (الأنفلونزا) والحمى القدية والهربس (الحلا) وهو ما يظهر على الشفة من بثور بعد المرض، وبعض أنواع السرطان ثبت أنها تتأثر بالإجهاد.

ما هي طرق مقاومة الإجهاد؟

يحتاج الشخص لقدر من الجهد لتحسين أدائه، لكن الإجهاد البالغ يؤدي إلى كثير من الآثار السلبية؛ لذلك يبحث الناس عن طريق مقاومة الإجهاد في حياتهم، حيث يمارس بعض الناس أسلوب الاسترخاء، مثل حالات التأمل. كما يمكن تخفيف حالات الإجهاد بالتفكير في الأمور التي تبعث على الإجهاد بطريقة

مختلفة، مثلاً: يستطيع الناس تخفيف الإجهاد بتقبل الأحداث كما هي إذا جاءت بخلاف ما كانوا يشتهون، والرياضة المنتظمة والغذاء الجيد يخففان كثيراً من الإجهاد.

ما هي الأدوية العشبية التي تستعمل ضد الإجهاد؟

هناك عدد من الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية لها تأثير كبير في تخفيف الإجهاد أو القضاء عليه ومن أهمها ما يأتي:

البصل Onion: تحدثنا عن البصل كثيراً ولكننا نكرر الحديث عنه لما له من خواص متميزة في شفاء كثير من الأمراض، فهو ينقي الدم وينظم دورته ويدر البول ويزيل الأرق والإجهاد ومضاد للجلطات ومضاد جيد لعدد كبير من أنواع البكتريا، ومفيد لعلاج كثير من أمراض الرئة والحمى القرمزية، وتناول بصلة متوسطة مع طعام الفطور وأخرى مع الغداء أو العشاء يفيد الجسم كثيراً في إكسابه المناعة والقوة على حد سواء وهو يخفف الإجهاد بشكل كبير.

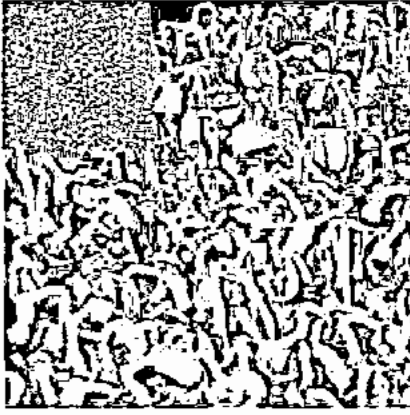


التفاح Apple: يعد التفاح من أفضل الفواكه من الناحية الصحية، فهو غذاء وعلاج، فهو يكافح الإمساك والإسهال عند الأطفال، ويقلل من حمض البولينا ويخفف من آلام الطمث

وينشط الكبد ويطرد البلغم وينشط القلب ويخفف آلام الأعصاب ويحافظ على الأوعية الدموية ويزيل الشعور بالإجهاد والتعب، كما أنه



مفيد جداً لآلام الروماتيزم والنقرس، وتناول تفاحة واحدة يومياً كاملة بقشورها له تأثير لا يعادله شيء في تخفيف الإجهاد والتخلص منه.



الحلبة مع العسل Fenugreek Honey : من منا لا يعرف الحلبة والعسل؛ فهناك مقولة تقول: "لو علم الناس بما في الفريكة (الحلبة) من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً" فهي علاج للكثير من الأمراض. فعلاوة على تخفيضها للسكر في الدم وإدراجها للحليب ومقاومتها لكثير من الأمراض

فإنها تخفف الإجهاد بشكل منقطع النظير، وإذا نظرنا إلى العسل المصاحب للحلبة لوجدنا الاكتمال؛ فالعسل مشهور بقيمته الغذائية والدوائية ويكتسب وروده في القرآن الكريم، والطريقة أن يؤخذ حوالي نصف كيلو من الحلبة البلدي وتنظف جيداً ثم تسحق وتوضع في علبه يفضل أن يكون لونها بنياً (عنبري) ويؤخذ منها ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى ملء ملعقة أكل عسل نقي وتمزج جيداً وتلحق بعد كل وجبة.

الأقحوان Chryanthemum؛ والأقحوان

نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر وهو يشبه إلى حد ما نبات البابونج ولكنه يختلف عنه في المحتويات الكيميائية وكذلك التأثير.



الموطن الأصلي للأقحوان هو الصين، ويزرع حالياً في أغلب بقاع الأرض، الجزء المستخدم منه الرؤوس المزهرة بعد تفتحها بالكامل يعرف باسم **Chrysanthemum Cinerarifolium**. يحتوي الأقحوان على قلويدات من أهمها الستاكيديرون وزيت طيار ولاكتونات تريبنية الأحادية النصفية وقلويدات

وفيتامين ب، والأقحوان معرق جيد ومطهر ومخفف لضغط الدم ومبرد ويخفف الحمى، وقد بينت عدة تجارب سريرية يابانية وصينية أن أقحوان الحدائق فعال جداً في ضغط الدم وتفريغ الأعراض المرافقة مثل الصداع والدوار والأرق، كما أثبتت التجارب أن أقحوان الحدائق يفيد في علاج الذبحة، وأن له تأثيراً مضاداً للأحياء الدقيقة.

وقد استخدم أقحوان الحدائق في الصين منذ آلاف السنين كعلاج وشراب منشئ، ويعتبر من الأدوية العشبية الجيدة لعلاج الإجهاد، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة أكل من الأزهار في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي وتقلب جيداً ثم تحلى بملعقة سكر ويفضل عليه العسل، ويمكن الاستغناء عن التحلية في حالة مرض السكر ويشرب هذا المشروب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويستمر عليه الشخص مدة أربعة أسابيع.

البقدونس Parsley، البقدونس يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وشرقي البحر الأبيض المتوسط، ويزرع حالياً في معظم بلاد العالم، الأجزاء المستخدمة الأوراق والجزور والبدور، يعرف علمياً باسم *Petroselinum crispum*، يحتوي البقدونس على زيت طيار يتكون من مركب الميريستيسين والأبيول وفلافونيدات وفتاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ وكميات كبيرة من المعادن مثل الحديد.



تعد الأوراق مكملية فيتامينياً ومعدنياً طبيعياً للإنسان، وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من الأوراق، ويمكن استعمالها لعلاج مرضى النقرس والتهاب المفاصل، وحيث إن البقدونس يحتوي على فلافونيدات فيعتبر من أفضل المواد مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، كما أن الزيت الموجود فيه يعد من المواد الجيدة لطرد الغازات وإزالة المغص وخاصة المغص المعوي وانتفاخ البطن، وهو منبه للرحم أيضاً، وحيث إن البقدونس الأخضر يعد من أفضل المواد المانعة للإجهاد وذلك بأخذ حزمة من البقدونس وتنظف جيداً وتؤكل مع السلطة في الغذاء والعشاء، وتكفي الحزمة الواحدة ليوم كامل، ويجب عدم استعمال البذور من قبل المرأة الحامل.



الكزبرة Coriander، الكزبرة نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، الموطن الأصلي لها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وتزرع حالياً في جميع أنحاء العالم، وتعرف علمياً باسم *Coriandrum sativum*. الجزء المستعمل الأوراق والبذور والزيت العطري المفصول من البذور.



تحتوي البذور على زيت طيار يتكون من دلتا اللينالول وألفا البابين والتربين وهلافونيدات وكومارينات وفتاليدات وأحماض فينولية.

تستعمل الكزبرة على نطاق واسع حيث استخدمت في آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة، وهي مذكورة في بردية إبيرز التي ترجع إلى ١٢٠٠ قبل الميلاد، تستعمل الكزبرة كأحد التوابل المشهورة ومضادة لانتفاخات البطن والتطبل والمغص، وهي تهدئ كثيراً من التشنج في الأمعاء وتضاد تأثير التوترات العصبية، كما أن مضغ الكزبرة يحسن النفس الكريه وبالأخص بعد أكل الثوم، والطريقة هو أخذ حوالي نصف كيلو من ثمار الكزبرة وطحنها جيداً ثم توضع في قئينة يفضل أن تكون ملونة ثم تحفظ في مكان بارد، ويؤخذ منها ملء ملعقة

متوسطة وتوضع مع طعام العشاء يومياً وتؤكل، ويمكن الاستمرار في استخدامها حيث إن الاستمرار عليها لا يضر ولكن يجب التقيد بالجرعة المعطاة.



البابونج Chamomile: هو نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه حوالي ٥٠سم، الموطن الأصلي للنبات غربي أوروبا ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، ويوجد منه نوعان الأول يعرف علمياً باسم Anthemis nobilis ويعرف بالبابونج الروماني والآخر باسم Matrecaria chamomella ويعرف بالبابونج الألماني، الأجزاء المستخدمة من النبات الأزهار والزيت العطري.

تحتوي الأزهار على زيت طيار يحتوي على حمض الثفلليك وأسترات هذا الحمض، كما يحتوي على حمض الأنجليك وكمازولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والقلافونيدات والكومارينات والأحماض الفينولية.

يستخدم البابونج كعلاج للجهاز الهضمي وهو مضاد للغثيان والقيء وعسر الهضم وفقدان الشهية، كما أنه مضاد للتشنج، ويستعمل البابونج على هيئة مغلي وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الأزهار الجافة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك



مغطى مدة ٥ دقائق، ثم يشرب دون تحليته مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم، ويجب عدم زيادة الجرعة، كما يجب عدم استخدام زيت البابونج العطري إلا تحت إشراف مختص.



المرمية Sage، لقد تحدثنا عن المرمية ولكن نظراً لأهميتها في علاج الإجهاد فإننا سنضطر إلى إعادة الحديث عنها: فهي من الأعشاب المهمة من الناحية الطبية، ويقول المثل الإنجليزي عنها: "لم يمض المرء وفي حديقته تثبت المرمية" والمرمية اليوم علاج ممتاز للتهابات الحلق واضطراب الحيض ومضادة للإجهاد والأرق، وتحتوي على زيت طيار، وأهم مركب فيه هو الثوجون ومواد مرة وفلافونيدات وأحماض فينولية وحمض العفص، تعمل المرمية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للأرياح ومولدة للاستروجين وتخفف التعرق ومقوية.

وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق المرمية غير المسحوقة وتوضع في كوب زجاجي، ويضاف لها ماء مغلي حتى الامتلاء ثم تقلب جيداً ويغلى الكوب مدة من ٥ - ١٠ دقائق، ثم يشرب الماء فقط ويترك التفل في قاع الكأس، ويكون الاستخدام مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم، ويجب أن لا تزيد

فترة الاستعمال على أربعة أسابيع فقط، مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الحوامل، حيث ربما يسقط الجنين في الأشهر الأولى من الحمل.

زهرة الألام الحمراء *Passiflora*؛ زهرة الألام الحمراء هي نبات عريشي يشبه العنب يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار له أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار جميلة مزخرفة. الموطن الأصلي للنبات جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وأمريكا الوسطى والجنوبية وتزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا وبالأخص في إيطاليا.

تعرف علميا باسم *Passiflora incarnata* والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات عدا الجذور، يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها مركب الأبيجستين ومالثول وجلوكوزيدات سيانوجينية وقلويدات من مجموعة الأندول وأهمها هارمان.

يستعمل النبات كمهدئ ويجلب النوم وهي جيدة للتوتر والإجهاد والأرق وهي تقلل من فرط الإجهاد العصبي، كما تستخدم لحالات معينة من الربو وارتفاع ضغط الدم. وأهم تأثيراتها تخفيف الانفعالات والاضطراب، وتؤخذ على هيئة مغلي، حيث يؤخذ ملء ملعقة متوسطة وتوضع في كوب ويضاف لها الماء المغلي ثم تترك مدة ٥ دقائق وتصفى وتشرب مرة واحدة في الصباح وأخرى عند النوم.



الأرق

Insomnia

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، ويصنف عدم النوم المتكرر ليلة بعد أخرى على أنه أرق. وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته. إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض يمكن أن ينتج عن علة ما من جملة عدد من العلال، ومن المقدّر أن ١٥-١٧٪ من الناس يعانون من الأرق في أي وقت من حياتهم. وبينما تكون هذه الحالة مزعجة من جهة إلا أنها من جهة أخرى لا تمثل خطراً وتكون عادةً حالة مؤقتة، بالرغم من أن المشاكل المتعلقة ربما تمتد في بعض الأحيان إلى شهور أو سنوات.

مسببات حدوث الأرق:

لقد وجد أن هنالك أسباباً كثيرة ومختلفة تسبب الأرق، فقد يسبب الألم الناجم عن مرض جسدي في اضطرابات النوم. وانخفاض مستوى السكر بالدم أو آلام العضلات أو عسر الهضم أو الآلام البدنية أو الضغوط والقلق والجزع أو الاكتئاب أو الانتقال بالطائرات النفاثة عبر الخطوط الطويلة أو تناول المنشطات مثل الكافئين أو استخدام أدوية معينة مثل مزيلات الاحتقان الموجودة في كثير من علاجات البرد وأهمها مستحضر بسودوافدرين. وكذلك معظم أدوية مثبطات الشهية والكثير أيضاً من مضادات الاكتئاب ومعوقات المستقبلات بيتا التي تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وكذلك الدواء المضاد لنوبات التشنج فينيتون وأدوية نقص هرمون الغدة الدرقية. يضاف إلى ذلك أن الأرق

يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية. كما يحدث مثلاً عندما تسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم. وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع. وكذلك قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحاد. وربما ينتج عن اضطراب في الروتين اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه الأرق. كما يمكن أن يؤدي نقص بعض المعادن في جسم الإنسان مثل الكالسيوم والمغنسيوم إلى الاستيقاظ بعد ساعات وعدم القدرة على النوم مرة أخرى. كما قد تؤثر الاضطرابات العامة التي تخص بعض أجزاء الجسم مثل الرئتين والكبد والقلب والكلى والبنكرياس والجهاز الهضمي والغدد الصماء والمخ على النوم. كما قد تفعل العادات الغذائية السيئة وتناول الطعام قبل النوم بوقت قصير وقد تكون الحياة الخاملة عاملاً مهماً في اضطرابات النوم.

إن نوبات الأرق القصيرة أو العارضة ليست مؤذية، أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تنال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم.. وبينما يمكن أن يؤدي عدم النوم ليلة أو ليلتين إلى النعاس والتوتر أثناء النهار، مع انخفاض في القدرة على أداء المهام الخلاقة والمتكررة فإن معظم الناس يمكنهم التكيف مع الحرمان من النوم. ولكن بعد ثلاثة أيام يبدأ الحرمان من النوم في التسبب في هبوط شديد في الأداء العام وقد يؤدي إلى تغيرات بسيطة في الشخصية أيضاً، فإذا دام هذا الشيء مدة أطول، فإن الحرمان من النوم يؤثر على الإنتاجية وخلق مشاكل في العلاقات الشخصية. ويسهم بالتالي في مشاكل صحية أخرى قد تكون خطيرة. كما وجد أن نسبة من الناس يواجهون صعوبة في النوم نتيجة لحاله تعرف عموماً بمتلازمة الساق المتلملة Restless Leg Syndrome فليسبب غير معروف حتى الآن عندما يؤوي هؤلاء الأشخاص إلى الفراش فإن سيقانهم ترتعش أو تنتفض وترفض أو تترك لا إرادياً.. وقد ارتبطت هذه الحالة أيضاً بتقلصات عضلية مؤلمة تحدث ليلاً وتصيب الكثير من الأشخاص.

كما أن اختناق النوم وهو توقف التنفس في أثناء النوم (sleep apnea) من الاضطرابات الخطيرة التي قد تسبب الاستيقاظ المتكرر في أثناء الليل،

وكثيراً ما تكون هذه المشكلة مصحوبة بالشخير وعدم انتظام التنفس مدة تصل في بعض الأحيان إلى دقيقة أو دقيقتين في المرة الواحدة بينما يكون الشخص نائماً. وعند توقف التنفس ينخفض حينئذ مستوى الأكسجين في الدم مما يؤدي إلى حرمان الجسم منه فيستيقظ الشخص جزعاً وهو يلهث، وقد يصحو الشخص المصاب بهذه الحالة ما يقرب من ٢٠٠ مرة في الليلة، وقد لا يتذكر هذه الاستيقاظات، لكن كل من يكون بجانب هذا الشخص عند توقفه عن التنفس يصاب فعلاً بالفرع.

إن اختناق النوم يرتبط عادة بمشاكل صحية أخرى أكثر خطورة، فالمصابون عادة بهذه الحالة يميلون إلى أن يكون ضغط الدم لديهم أعلى من الطبيعي وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية عن عامة الناس، ويواجهون زيادة في خطر الإصابة بأمراض القلب بالرغم من أن سبب أو أسباب هذا الارتباط غير معروف حتى الآن.. يبدو أيضاً أن معدل إصابة هؤلاء الأشخاص بالاضطرابات العاطفية والنفسية يفوق المعتاد، ويرجع الخبراء هذا إلى ما يسمونه نقص الأحلام، وهو نقص القدر الكافي من النوم ذي الحركة السريعة للعين وهي المرحلة التي تُرى فيها الأحلام. فالشخص المصاب باختناق النوم لا يمكنه الاستقرار في مرحلة الحركة السريعة للعين لفترة ثماني إلى اثنتي عشرة ثانية ليحلم بصورة طبيعية، وبينما ما زال هناك الكثير من ظاهرة رؤية الأحلام غير مفهوم، لكنه من المعروف أن الحرمان الطويل من النوم ذي حركة العين السريعة قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعاطفية مختلفة وربما تكون خطيرة.

علاج الأرق:

هناك الأدوية المسكنة أو المهدئة أو المنومة التي تستخدم في جلب النوم، ولكن يجب عدم التمادي في استعمال هذه الأدوية مدة طويلة حيث إنها تؤدي إلى الإدمان، وهناك العلاج بالأدوية العشبية، وهي في الحقيقة أمن بكثير من الأدوية المشيدة، ويوجد عدد من الأعشاب يمكن استخدامها لعلاج الأرق وبأمان جيد

وهي:

الناردين Valerian

ويعرف بالناردين المخزني، وهو عشب معمر منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر له أوراق ريشية مقسمة وأزهار قرنقلية اللون. يعرف النبات علمياً باسم *Valerian officinalis*. الأجزاء المستعملة من نبات الناردين الجذور. أما الموطن الأصلي للنبات فهو ينمو بشكل طبيعي في أوروبا وشمال آسيا ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها. توجد عدة أنواع من الناردين مثل ناردين جنوب إفريقيا المعروف باسم *valerian capensis* الذي يستخدم لعلاج الهستيريا والصداع، وكذلك ناردين هاردويكي *valerian hardwickii* ويستخدم في الصين واندونيسيا كمضاد للتشنج، وكذلك يوجد ناردين المستنقعات *valerian alginasa* الذي يستعمل ضد المغص وأعراض سن اليأس، كذلك يوجد الناردين الأزرق *valerian wallichii* في جبال الهملايا ويستخدم كما يستخدم الناردين المخزني.

تحتوي جذور الناردين على زيت طيار وأهم مكونات هذا الزيت اسيتات البورنيول وبيتا كارفيلين، كما تحتوي الجذور على ايريدويات، وأهم مركبات هذه المجموعة فالبيوترينات وفالترات وايزوفالترات كما تحتوي على قلويدات.

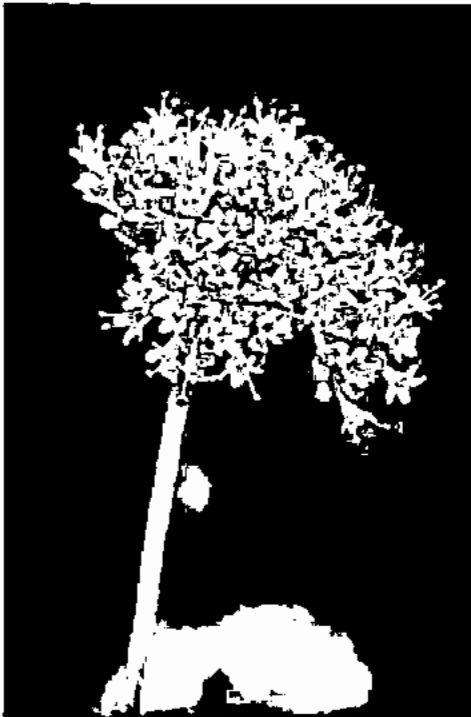
يستعمل الناردين على نطاق واسع، فقد استخدم كمهدئ منذ أيام الرومانيين



وقد عرفه العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماه (فو Phu) وهو صوت ما يقال عند شم رائحة كريبهة. وكان يستخدمه في علاج تفرج الكرب وهو يخفض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح.

وقد أكدت الأبحاث الواسعة الانتشار في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم، والناردين المعروف بالعشبة الشافية في القرون الوسطى كانت تنسب إليه مزايا في شفاء الصرع، ويخفض الناردين فرط النشاط العقلي والآثار العصبية. ولذا فهو يهدئ العقل ويفرج كثيراً من أعراض القلق بما في ذلك الرعاش والهلع والخفقان والتعرق، وهو علاج مفيد جداً للأرق سواء أكان سببه القلق أم فرط الإثارة. يؤخذ جذر الناردين على هيئة مغلي بمعدل ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من المسحوق على ملء كوب من الماء المغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة. ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة إلى مرتين، وآخر جرعة عند الخلود إلى النوم، وحيث إن رائحة الناردين كريبهة وبعض الأشخاص لا يتحملون رائحته فيمكنهم استخدام المستحضرات الموجودة في الأسواق على

هيئة الخلاصات أو الصيغات أو الكبسولات، وهناك أكثر من ثمانين مستحضراً يدخل فيها الناردين. وقد وجد من خلال الدراسات أن إعطاء ١٦٠ ملجم من الناردين مع ٨٠ ملجم من مستخلص الترنجان أدى إلى النوم مثل الجرعة العيانية من عقار الفاليوم (أحد مشتقات البنزوديازيبينات المشيدة) لا يسبب الناردين الإدمان مثل الأدوية المنومة المشيدة، كما أنه لا يسبب آثاراً كريبهة مثل الذي تسببه مجموعة الفاليوم.





الترنجان Lemon balm:

ويعرف أيضاً باسم ملبسا وكذلك الحبق الترنجاني وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر، أوراقه مسننة ذات عروق عميقة وأزهاره صغيرة، بيضاء اللون. يعرف النبات علمياً باسم *Melissa officinalis*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، وهو عطري الرائحة. الموطن

الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

يحتوي الترنجان على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت سيترال وأكسيد الكاريوفيلين وليمالول وسيتروثيلال. كما يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد تريينية ثلاثية ومتعددات الفينول وأحماض العفص.

يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد كتب جون إفلين عام ١٧٠٦م أن الترنجان علاج للدماغ يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب، والترنجان يرفع المعنويات ويريح القلب ومازالت هذه العشبة الغنية بعطرها تقدر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة. لقد بينت الأبحاث الألمانية أن الزيت الطيار يهدئ الجهاز العصبي المركزي ويعد مضاداً قوياً للتشنج. كما وجد أن الترنجان تكبت عمل الغدة الدرقية، والترنجان دواء رسمي، فقد اعتبرته اللجنة الألمانية وهي اللجنة المسؤولة عن الدواء وهي مماثلة لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA اعتبرته دواءً مهدئاً وملطفاً للمعدة. والترنجان يستعمل لرفع المعنويات ويستعمل مضاداً

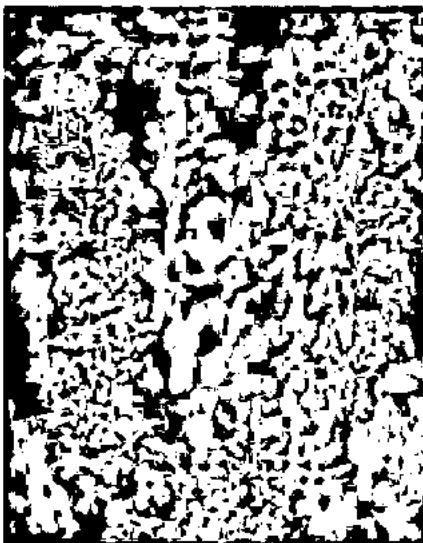
للاكتئاب المعتدل والهيوجية وهو يخفف الشعور بالعصبية والذعر، وغالباً ما يهدئ سرعة القلب، حيث يعد علاجاً قيماً للخفقان ذي المنشأ العصبي. يؤخذ ملء ملعقتين من الثرنجان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب عند اللجوء إلى النوم.

الضرم أو ما يعرف في بلاد الشام بالخزامى *Lavander*؛

ويُعرف أيضاً بالخزامى المخزنية، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق متطاولة خشنة اللمس وأزهار سنبلية بنفسجية اللون جميلة المنظر ولها رائحة عطرية جذابة. يُعرف النبات علمياً باسم *Lavandula officinalis*

الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: فرنسا وغربي حوض البحر الأبيض المتوسط وتنمو بشكل عفوي وعلى نطاق واسع في جنوب المملكة العربية السعودية ويُعرف في هذه المناطق باسم «الضرم». توجد عدة أنواع من هذا النبات مثل الخزامى السنبلية *Lavandula spica* وهي تحتوي على كمية من الزيت الطيار أكثر من الخزامى العادية، ولكنه أقل في المفعول، كما توجد الخزامى البحرية *Lavandula stochas*



وتستعمل كفسول ومطهر للجروح والقروح في إسبانيا والبرتغال وزيتها أدنى نوعية من الخزامى المخزنية.

تحتوي الخزامى أو الضرم على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على أكثر من ٤٠ مركباً ومن أهمها استيات الكيناييل والسينيول واللينالون والنيروول والبورنيول، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وأحماض عفصية.

تستخدم العشبة على نطاق واسع فهي تستخدم في تحضير كثير من العطور العالمية. وقد وصفها العشاب جون بارلكسون بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل آلام وأحزان الرأس والعقل. كما أنها تستخدم على نطاق واسع كطاردة للآرياح وتفرج تشنج العضلات ومضادة للاكتئاب ومطهرة ومضادة للجراثيم وتنبه تدفق الدم. لقد أقرت الهيئة المسؤولة عن الدواء المعروفة بلجنة الخبراء الخزامى لعلاج الأرق. وفي المستشفيات البريطانية يستخدمون زيت الخزامى لعلاج الأرق.

النعناع البري Catnip:

ويُعرف هذا النبات باسم حشيشة الهر وقطر المهر، ويُعرف في جنوب المملكة بالغبشوة. النبات عشب معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق قلبية الشكل بلون أخضر إلى رمادي وأزهار بيضاء منقطلة بألوان أرجوانية جميلة. يُعرف النبات علمياً باسم *Nepeta catatria*.

الجزء المستخدم: جميع أجزاء النبات الهوائية.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وقد وُظفت في أمريكا الشمالية. ينمو بشكل عفوي في جنوبي المملكة العربية السعودية وعلى نطاق واسع.

يحتوي النعناع البري على زيوت طيارة وإيريدويدات وحموض عفصية. والزيت الطيار من أهم مكوناته الفاوييتا ولاكتون والسيترونيالول والجيرانبول.

يستخدم النعناع البري على نطاق واسع منذ الأزمنة القديمة فقد كتب كيوغ في كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية أن هذه العشبة تحث على التبول وتفتح انسدادات الرئتين، كما تجلب النوم، والغريب أن هذا النبات يسمم القطط. والجرعة من هذا النبات كمهدئ ملقعة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٠ دقائق ليتقع ثم يشرب قبل اللجوء إلى النوم مباشرة.

حشيشة الدينار Hops:

وتُعرف باسم الجنجل، وهونبات عشبي معمر متسلق يصل ارتفاعه إلى ٧ أمتار وهو مذكر ومؤنث. يُعرف النبات علمياً باسم *Humulus lupulus*. والجزء المستخدم من النبات هو الرؤوس المزهرة للنبات. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وهو يزرع على نطاق تجاري واسع في شمال أوروبا. تحتوي الرؤوس المزهرة



للنبات على مواد مرة من أهمها لوبولين ويحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك كما يحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت الهومولين. كما تحتوي الأزهار على فلافونيدات وحموض عفصية متعددة الفينوليك. كما تحتوي على مواد مولدة للأستروجين وكذلك مركب الأسبرجين ومادة المثيل بيوتينول.

تستخدم عشبة حشيشة الدينار على نطاق واسع فهي تثبط الجهاز العصبي المركزي ومنومة ومضادة للتشنج. وقد استخدم النبات لأكثر من ١٠٠٠ سنة لعلاج التوتر والأرق والقلق، ومن الواضح أن المادة المهدئة في النبات هي ميثيل بيوتينول ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب عند النوم.

زهرة الألام الحمراء Passionflower:



هو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار، ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة ملونة وثمار بيضاوية الشكل. يُعرف النبات علمياً باسم *Passiflora incarnata*.

الجزء المستعمل من النبات، جميع أجزاء النبات عدا الجذور. الموطن الأصلي للنبات، جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وخاصة فرجينيا وتكساس وتينيسي وأمريكا الوسطى والجنوبية، وتزرع حالياً في معظم البلدان الأوروبية وبالأخص

في إيطاليا. يوجد حوالي ٤٠٠ نوع من نبات زهرة الآلام الحمراء بعضها مشهور كنبات للحدائق وبعضها ذو مفعول مهدئ مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء.

يحتوي نبات زهرة الآلام على فلافونيدات، أهم مركب فيها هو الأبيجينين ويحتوي على مالتول وعلى جلوكوزيدات السيانوجين وأهم مركب في هذه المجموعة جينوكاردين، كما يحتوي على فلويدات الأندول، وأهم مركبات هذه المجموعة هارمان. تستخدم زهرة الآلام الحمراء على نطاق واسع، لها خصائص مهدئة، ولطالما استعملت كدواء في التراث الشعبي الأمريكي، وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصداع والهستيريا. وحسب تقرير اللجنة الألمانية المسؤولة عن الغذاء والدواء فإن زهرة الآلام ذات تأثير مهدئ ويوافقهم على ذلك متخصصو الأعشاب المحترمون في العالم ومنهم العالم ستيفن فوستر العشبي المتميز والمصور ومؤلف موسوعة بعنوان The encyclopedia of Common Natural ingredient.

ويوجد في بريطانيا لوحدها حوالي ٤٠ مستحضراً من الأدوية المستخدمة كمهدئات يدخل فيها نبات زهرة الآلام الحمراء. وتعد زهرة الآلام الحمراء من آمن الأدوية استخداماً لعلاج الأرق، وتستخدم بأخذ ملء ملعقة أكل ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب عند النوم.

الميلاتونين Melatonin:

ويستخدم الميلاتونين في علاج الأرق. والميلاتونين عبارة عن هرمون ينتجه جسم الإنسان بواسطة الغدة الصنوبرية، ويفرز عادة في الليل في معظم الأفراد ويكون مستوى الميلاتونين عالياً خلال ساعات النوم ويزداد الإفراز خلال آخر الليل ويتناقص عند الصباح. ويؤخذ الميلاتونين في البداية بجرعات ١.٥ مجم يومياً قبل النوم بساعتين أو أقل، وإذا لم يكن هذا كافياً فتزداد الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى مستوى مؤثر ربما حتى ٥ مجم يومياً.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يستعمل الكالسيوم في علاج الأرق بجرعة تتراوح ما بين ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على جرعات بعد الأكل وعند النوم، والمغنسيوم يستخدم بجرعة ١٠٠٠ مجم يومياً. والكالسيوم له تأثير مهدئ يستخدم عادة على شكل لاكتات الكالسيوم ولا يستخدم على شكل لاكتات في حالة إصابة الشخص بالحساسية ضد منتجات الألبان. أما المغنسيوم فمطلوب لموازنة الكالسيوم وارتخاء العضلات.

فيتامين "ب" المركب: يساعد على تعزيز حالة من الراحة.

إينوسيتول: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً قبل النوم مباشرة حيث يعزز النوم ذا الحركات السريعة للعين.

توصيات:

يجب على مرضى الأرق اتباع الآتي:

١. تجنب التدخين، حيث إن النيكوتين محفز عصبي ويسبب مشاكل في النوم.
٢. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة والتمتة والجورو والكولا.

٢. تجنب الجبن والشكولاتة والباذنجان والبطاطس وسلطة الكرنب والسكر والسجك والسبانخ والطماطم مع اقتراب وقت النوم، حيث إن هذه الأطعمة تحتوي على التيرامين الذي يزيد من إفراز النورإبينفرين وهو محفز للمخ.

٤. يجب تفادي المهدئات أو المنومات حيث يمكن أن يؤدي التريازولام (هالسيون) وهو أحد الأدوية التي يكثر صرفها في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الارتباك وفقر الدم وقد وردت تقارير عن أن استخدام الأدوية مثل كيمازيبام (رستوريل) وسيكوباربيتال (سيكونال) وفلورازيبام (دالمين) وديازيبام (فالسيوم) قد تؤدي إلى الإصابة بالارتباك وبطء الحركة والقلق وزيادة التوتر إضافة إلى الفتور لمدد طويلة وإدمان الدواء.

٥. يمكن استخدام هرمون الغدة الكظرية المعروف باسم «DHEA Dehydroepiandrosterone» الذي هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى، وهو يتشابه إلى حد ما مع هرمون النمو البشري وهرمون الميلاتونين في أن له تأثيراً مضاداً للأرق وهذا الهرمون يحسن من نوعية النوم.

تعلم نسيان همومك. فإذا صادفت صعوبة في النوم أحياناً فركز تفكيرك على ذكرياتك والأفكار الطيبة واسترجع الأحداث أو الأوقات السعيدة التي مررت بها وتعايش معها في ذهنك، فمن المفيد جداً للبعض تعلم أسلوب الاسترخاء مثل التأمل.



الأكزيما

الأكزيما عبارة عن اضطراب جلدي يتميز بالحكة والالتهابات وتكون البشرة أحياناً ملتهبة وجافة ومتورمة، ومكسوة بقشرة أو تنضح بالسوائل. وللأكزيما أشكال متعددة ويمكن تصنيفها إلى قسمين رئيسيين هي: التهاب الجلد الأكزيما الخارجي، والتهاب داخلي المنشأ أو ما يسمى بالتهاب البنيوي.

وسبب التهاب الجلد الأكزيما عوامل خارجية، مثل التأثير التهيجي لمنظفات الأوساخ على البشرة، وليس للأكزيما الداخلية سبب ظاهر، وتنقسم الأكزيما الداخلية المنشأ إلى خمسة أنواع فرعية هي: الأكزيما التأتبية، وأكزيما بومبيكي، والأكزيما المثية، وأكزيما الدوالي، والأكزيما القرصية.

والأكزيما التأتبية وهي التي تسمى أيضاً الجلد التأتبي تميل إلى الانتشار في العائلات، وتبدأ معظم حالاتها في مرحلة الطفولة، وتتمو بسرعة فائقة عند الثالثة أو الرابعة من العمر، ويستمر بعضها خلال مرحلة البلوغ أو الرشد، وتتهيج من وقت لآخر خصوصاً حين يكون المريض مضطرباً أو غاضباً أو قلقاً.

أما الأكزيما المعروفة بالنوع البومبيكي فيمكن رؤيته على الأيدي والأقدام وينتشر عادة بين الأشخاص الذين هم في سن العشرينيات أو الثلاثينيات من أعمارهم، أما الأكزيما المثية فتكون على هيئة صفيحات قشرية على الرأس وتكون الصفيحات في الأكزيما القرصية الشكل على هيئة قطع معدنية، وتبدو واضحة المعالم، أما أكزيما الدوالي فتظهر بسبب ضعف الدورة الدموية في الأرجل وهي كالأكزيما القرصية تحدث غالباً عند المسنين من الناس.

علاجها ،

أما علاج الأكزيما فيتوقف على معرفة السبب، ويشتمل العلاج على استخدام مراهم الستيرويدات أو الكريمات، وتدخل الأعشاب في علاج الأكزيما ومن أهم الأعشاب التي تستخدم لهذا الغرض والموجودة على هيئة مستحضرات صيدلانية عشبية ما يلي:



زيت لسان الثور أو ما يعرف بالحمام Borage، ولقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور له تأثير على علاج حالات الالتهابات الجلدية ومن ضمنها الأكزيما ويوجد الزيت في كبسولات تباع في الصيدليات حيث يؤخذ ٥٠٠ مللجرام يوميا.

عشبة الطيور Chickeed؛ ونبات عشبة الطيور يعرف أيضاً باسم النجمية، تستعمل الأجزاء الهوائية (النبات كاملاً عدا الجذور) على شكل مراهم لعلاج الأكزيما والتهيجات الجلدية. وتستعمل هذه الوصفة على نطاق واسع في أوروبا، كما يستعمل الزيت المستخرج من النبات كبديل للمرهـم لعلاج الأكزيما. أو يضاف منه ملء ملعقة على الحمام المائي قبل الترويش، ويمكن أن تسحق أجزاء النبات سحقاً ناعماً وتضاف إلى الحمام المائي قبل الترويش بدقائق أو يمكن خلطه مع فازلين واستخدامه كمرهم علماً بأنه يوجد مستحضرات من نبات عشبة الطيور تباع في الصيدليات.



السرسباريلا Sarsaparilla؛ والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي لأحماض صابونية وفائتوستيرويدز، تستعمل جذور النبات لعلاج الالتهابات الجلدية وبالأخص الأكزيما ويوجد من هذا النبات مستحضرات صيدلانية تباع في الصيدليات.



الأخدرية Evening Primrose، والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي الأحماض الدهنية الموجودة في زيت البذور. يستعمل زيت البذور دهاناً لعلاج الأكزيما وكذلك الأمراض الجلدية الأخرى، ويجب عدم استخدام نبات الأخدرية للمصابين بالصرع.

الهماميلس Witch Hazel، نبات شجري معمر، الجزء المستخدم منه الأوراق والقشور ويحتوي على مواد عفصية وفلافونيدات ومواد مرة وزيوت " في الأوراق فقط" تستخدم الأوراق والقشور لعلاج الأكزيما كما تحمي القروح من التلوث بالبكتيريا، توجد مستحضرات صيدلانية من نبات الهماميلس في الصيدليات.



زيت نبات البلقاء Tea tree oil، يستخرج زيت من نبات البلقاء الذي ينمو في أستراليا حيث يستخدم الزيت من مئات السنين لعلاج أمراض الجلد وبالأخص الأكزيما وللزيت خاصية ضد البكتيريا وقد أصبح هذا الزيت حالياً مشهوراً بالولايات المتحدة الأمريكية.



حشيشة النحل أو الترنجان Chamomile balm: لقد ربط الناس منذ أقدم العصور الترنجان والعسل حيث إن لنبات الترنجان خواص العسل والغذاء الملكي، وقد قال العالم جيرارد: إن العشبة

تعزي القلب وتطرد كل الأحزان، ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضلة في القرن الثامن عشر، كان يعتقد أن الترنجان يجدد الشباب.

يستخدم زيت حشيشة النحل لتخفيف الألم والحكة التي تسببها الأكزيما.



البابونج Chamomile؛ وهو نبات عشبي والجزء المستعمل منه الأزهار، وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار أهم مركباته بروازولين وبارنسني والفاپايسابولول بالإضافة إلى فلافونيدات وجلوكوزيدات مرة وكومورينات ومواد عفصية،

وتستعمل أزهار البابونج على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاتها: أنها مضادة للالتهابات ومن ضمنها الأكزيما ومضاد للمغص أو التلقتصات. وطارد للغازات ومضاد للحساسية، ولاستعمال البابونج يؤخذ ٥٠ جرام من أزهار البابونج وتنقع في ماء سبق غليه ثم يوضع على الأماكن المصابة بعد أن يبرد أو أضف الخليط وهو ساخن إلى الحمام المائي واجلس فيه مدة ٢٠ دقيقة.

جذور الأرقطيون Burdock: تستعمل جذور نبات الأرقطيون من مدة طويلة في علاج الأمراض الجلدية ويشتهر في جميع أنحاء العالم بأنه منق للدم وطارد لسموم الجسم، ويستخدم على هيئة أقراص داخليا أو على هيئة شاي وتوجد له مستحضرات في السوق.

تصائح للمصابين بالأكزيما :

- عند الاستحمام استخدم الماء الدافئ قليلاً ولا تستخدم الماء الساخن ويفضل أن تضيف إلى الماء قطرات من زيت اللاونده أو زيت البابونج وبعد الانتهاء من الحمام ادهن جلدك المصاب بأي من زيت الزيتون أو زيت اللوز.

- كما يفضل لبس الملابس القطنية، حيث إن ألياف القطن تسمح للجسم بالتنفس.

- مارس الرياضة، حيث إن الرياضة تزيد من دوران الدم جيداً ولكن بغسل العرق مباشرة بعد الانتهاء من التمارين.

- عليك التقليل من الأكل المقلي والأكلات المضافة لها السكر والألوان الاصطناعية والمنكهات...

حاول تناول مواد تحتوي على فيتامين (أ) وكذلك معدن الزنك وكذلك فيتامينات (ب، ج، هـ).



الأكياس الزلالية

عبارة عن أكياس صغيرة ممتلئة بالسوائل ووظيفتها السماح لمختلف أجزاء المفصل بالحركة أحدهما فوق الآخر بمرونة وسهولة جيدة. وأهم الأعضاء التي تحتوي على الأكياس الزلالية الركبة والمرفق والكتف ومفصل الفخذ.

وعندما يتلتهب الكيس الزلالي فإنه يسبب الألم مما ينجم عنه الحد من حركة المفصل المصاب، ومما يسبب اشتداد الحالة ترسب معدن الكالسيوم في الكيس الزلالي. والتهاب الكيس قد يظهر في شكلين إما حاد أو مزمن، ويحدث التهاب الكيس الزلالي الحاد فجأة، ويحدث هذا الالتهاب نتيجة التعرض لهواء بارد أو تعرض المفصل للبرد، واستعمال المفصل استعمالاً مفرطاً كما هو الحال في العزف على البيانو أو الألعاب الرياضية خاصة التنس وجميع الأعمال التي تتحرك فيها المفاصل بكثرة، وتكثر مثل هذه الالتهابات الزلالية في الكتف، وعادة يختفي الالتهاب دونما أي علاج، وإذا تعذر شفاء المفصل فإنه يجب على المريض أخذ الراحة التامة في السرير حتى زوال الالتهاب ويحيد أن يتعرض المصاب إلى حرارة رطبة حيث إن الحرارة الجافة تزيد من الألم، وإذا لم يشف الكيس الزلالي المتهب فإن الطبيب في مثل هذه الحالة يقوم بإفراغ السائل داخل الكيس الزلالي بواسطة إدخال إبره جوفاء. وذلك من أجل إخراج أو تصريف السائل المحتوي على معدن الكالسيوم، وفي الوقت نفسه قد يخزم الكيس الزلالي في بعض المواقع منعاً لعودة السائل وأملاح الكالسيوم إلى التراكم مرة ثانية، وهناك طريقة فعالة في إزالة النوبات الحادة في المفصل هو حقن بالايثرويدك مثل الكورتيزون والهيدروكورتيزون والهرمون المنشط لقشرة الكظر.

أما التهاب الكيس الزلالي المزمن فقد يعقب النوبة الحادة وفيه يستمر الألم والحد من الحركة حول المفصل والفحص بالأشعة السينية تظهر في الغالب رواسب أملاح الكالسيوم، وإذا لم تنجح الراحة في السرير والأدوية فقد يستلزم الأمر علاجاً بالأشعة السينية أو بالجراحة لإزالة أملاح الكالسيوم المترسبة، وفي بعض الأحيان يحدث الالتهاب الكيسي المفصلي من جراء تورم الكيس الزلالي المحيط بمفصل رئيس يعرف عادة باسم ركبة خادمة المنزل أو مرفق لاعب التنس وكثف كاتب الآلة الكاتبة.

علاج الأكياس الزلالية بالأعشاب الطبية :

نبات البراغيث؛ ويعرف هذا النبات باسم " غافث "، وهو عشب معمر له جذور قصيرة ينبت منه ساق قائم وغير متفرع. الأوراق جالسة غير معنقة وحوافها مسننة ومغطاة بشعيرات دقيقة. الأزهار الصفراء اللون لها أشكال النجمة وتتجمع على هيئة سنابل في نهاية الساق، تنمو العشبة بشكل كبير في جميع أنحاء أوروبا، الجزء المستعمل من النبات العروق المزهرة والأوراق، وتتميز العشبة برائحتها الزكية عندما تكون جافة وطعماً مستساغاً مع مرارة يسيرة. تحتوي عشبة البراغيث على مواد عفصية من ضمنها حامض الساليسيك وزيت طيار ومركبات مرة وفيتو ستيروول وفيتامينات. تستعمل العشبة كاملاً لعلاج التهاب الكيس الزلالي الحاد والمزمن، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق لينقع ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى عند النوم.

الكشمش الأسود: الكشمش شجيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء وهي معمرة لها فروع وأوراقها طويلة الأعناق ومتبادلة ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام، وعليها غدد صفراء في الوجه السفلي للورقة، الأزهار صغيرة تميل إلى اللون الأخضر على هيئة عناقيد مدلاة إلى الأسفل، الثمرة كروية سوداء اللون لبية، الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والثمار، تحتوي الأوراق والثمار على زيت طيار ومواد عفصية وفيتامين ج وسكريات وأحماض عضوية. يستعمل مغلي أوراق الكشمش الأسود

وصبغة ثماره لعلاج التهاب الكيس الزلالي وكذلك لعلاج الروماتزم والنفرس ومدر للبول ولتنقية الجسم، وكذلك تستعمل كمعرق، يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مجروش الأوراق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوين في اليوم.

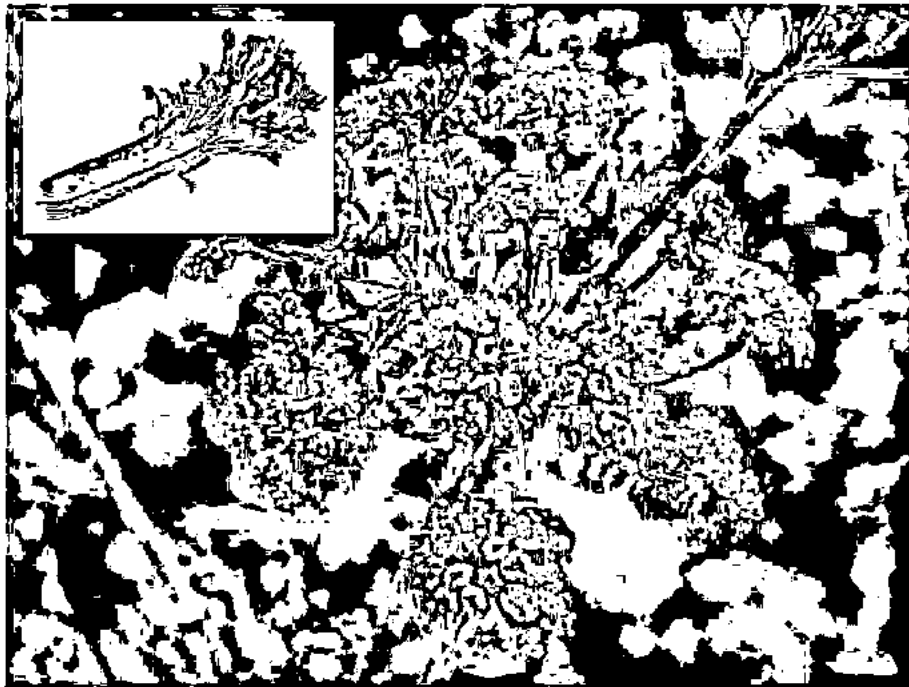


المرمية: وتعرف بعدة أسماء منها الناعمة المخزنية والقصعين، والمرمية عبارة عن نبات عشبي معمر ذي ساق مربع مغطى بشعيرات، الأزهار زرقاء إلى بنفسجية أو حمراء بنفسجية، الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط. تحتوي أوراق المرمية على زيت طيار بنسبة ٢,٥٪ وأهم المركبات في الزيت هو ثوجون وبورنيول وسينيول وكافور كما تحتوي على مركبات مرة وسالفين وبيكروسالفين ومواد أستروجينية ومواد راتنجية ومواد عفصية، يستعمل مغلي



أوراق المرمية لعلاج التهاب الكيس الزلالي ولكافحة السمنة والروماتزم وتخفف البول السكري ولعلاج الزكام والنزلات الشعبية، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب كوب مرة في الصباح وآخر في المساء.

الكرفس: هو عشب يصل ارتفاعه الى ٥٠ سم أوراقه مسننة مجنحة. أزهاره صفراء اللون، بذوره كروية. الجزء المستخدم طبياً الأوراق والجذور والبذور والزيت، يحتوي الكرفس على زيت طيار وزيت ثابت مع مادة التربين وبروتين ومواد هلامية غروية ومادة الاينول ومواد نشوية وسيلولوزيه ونسبة عالية من البوتاسيوم ويستعمل الكرفس حيث تؤكل الرؤوس الطازجة للكرفس والأوراق الغضة، وذلك لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنفرس والضعف العصبي والضعف الجنسي.



الفجل، نبات له جذور غليظة وتوجد منه عدة ألوان وعدة أشكال أوراقه تثبت على شكل باقة تثبت من قاعدة سطح الأرض، أزهاره بيضاء أو زهرية حسب النوع، الجزء المستخدم من النبات الجذر الأسود، تحتوي جذور الفجل على فيتامينات ج وب المركب ومادة مطهرة تدعى ثيوجلوكزينوليت وأملاح معدنية، يستخدم مبشور جذور الفجل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والتهاب المفاصل والعضلات بشكل عام، يؤخذ ربع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة مرتين إلى ثلاث مرات في

اليوم ممزوجة مع العسل أو سكر النبات. كما يستخدم الفجل لعلاج حالات البرد والسعال الديكي وللإمساك وعسر الهضم وأمراض الكبد والصفراء وكذلك لقلة إفراز اللبن لدى المرضعات.



قسطل الفرس؛ هي شجرة لها ثمار نشوية شبيهة بثمار الكستنة لكنها مرة وتأكلها عادة الماعز والضأن. ويصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً، أوراقها كبيرة مجنحة ولها عناقيد زهرية كالشمعة ذات لون أبيض منقطة بنقط حمراء أو صفراء، الجزء المستخدم من النبات الزيت المستخرج من الأزهار. وكذلك ثمار النبات، تستخدم صبغة ثمار القسطل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس بشكل عام. ولعمل الصبغة تنشر بعض الثمار وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تغمر في زيت زيتون في زجاجة محكمة السد وتقلل مدة ثلاثة أسابيع ترج يومياً بين حين وآخر ثم تصفى وتعصر الثمار، ويحفظ المزيج الزيتي في قنينة عنبرية اللون، والعلاج يكون بتدليك موضع الألم ٣ مرات في اليوم تدليكاً جيداً ومستمراً مدة ما بين ٥ إلى ١٠ دقائق، ويمكن استخدام زيت الأزهار تدليكاً بالطريقة نفسها.

الراوند؛ وهو عشب معمر له جذور غليظة أوراقه قاعدية كبيرة الحجم ومقسمة إلى عدة فصوص ومسننة، ساقه طويلة قوية فارغة مضلعة يحمل أزهاراً في نهاية كل فرع ذات لون أحمر إلى أخضر





إلى بيضاء، جميع أجزاء النبات تميل إلى الاحمرار، الجزء المستخدم من النبات جذور النبات الجاف، تحتوي الجذور على جلوكوزيدات انثراكينونية وعلى حمض الجالليك وحمض السناميك، وتحتوي على النشا واكزلات الكالسيوم وكذلك مواد استروجينية، تستعمل الجذور لعلاج التهاب الكيسي الزلالي حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

السرخس الذكور: وهو عشب يصل ارتفاعه إلى متر، تمتد أوراقه من الساق السمراء اللامعة مباشرة بشكل ريشة الطائر الكبير مسننة يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة سمراء من الفطر، والنبات لا يزهر أما الجذمور فهو بسمك إبهام اليد وعليه قشور بنية اللون، الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات، يحتوي السرخس الذكر على مواد راتنجية، وأهم مركب فيها هو الفليمارون وحمض فليسيك وزيت ثابت وحمض العفص، تستخدم جذور الجذمور الذكر لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام الظهر والروماتزم وعرق النساء وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذمور وهي طازجة بعد تنظيفها دون غسلها داخل كيس صغير أو جورب قطني بحجم يناسب



موضع الألم ثم توضع فوق مكان الألم، كما تستخدم الأغصان والأوراق أيضاً بحالتها الطبيعية لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام النقرس وآلام القدمين وآلام الظهر الروماتزمية وذلك بوضع غصن مقطع إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم.



التهاب الكيسي

التهاب الكيسي هو اضطراب يسبب ألماً بمفاصل الجسم ويؤثر غالباً في مفاصل الكتف أو الورك ويحدث نتيجة التهاب الكيسي المصلي، وهو كيس صغير مليء بسائل يعمل كسطح يسهل الانزلاق لعضلة تتحرك فوق عظمة. ويحدث هذا الالتهاب في المادة نتيجة نشاط زائد للذراع أو الرجل فيصبح الكتف أو الورك مصدر ألم ويصعب تحريكه. أما التهاب الأوتار فهو التهاب بالوتر وهو النسيج اللين المرن القوي الذي يربط العضلة بالعظام..

يستخدم التعبيران أحياناً بشكل تبادلي؛ فالكيس المجاور لموضع وصل الوتر بالعظم وكل من الأمرين يسبب ألماً داخل وحول المفصل. إن التهاب الكيس والوتر ناتجان عن السبب نفسه وهو الاستخدام الزائد لمفصل ما، هذه المشاكل ناتجة عن الرياضات مثل مرفق التنس (التهاب المرفق للاعب التنس) والأعمال التي تتطلب تكرار حركة ما كالجزارة والنجارة.

يعالج الأطباء هذه الحالات بحقن عقار الكورتيزون في الكيس أو استخدام عقاقير مانعة للالتهابات مثل: الإسبرين ومضادات الالتهاب اللاسترويدية.

هل هناك علاج للالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار من الأدوية العشبية؟

نعم هناك أدوية عشبية ناجحة في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار وهي كالآتي:

الردبكية Echinacea؛ والردبكية أنواع متعددة، وهو نبات عشبي معمر ذو أزهار جميلة ذات لون قرمزي إلى بنفسجي وتشبه في شكلها أزهار دوار الشمس إلا أنها صغيرة، يصل ارتفاع النبات إلى ٥٠ سم وأوراقه كبيرة.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور. يعرف النبات علمياً باسم Echinacea Purpurea موطن النبات الأصلي وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية ويزرع في أوروبا.

تحتوي الردبكية على مواد متعددة السكاكر وزيت طيار وفلافونيدات والكامايديز وبولينيز وحمض الأفتين ومشتقات حمض الفريوليك.

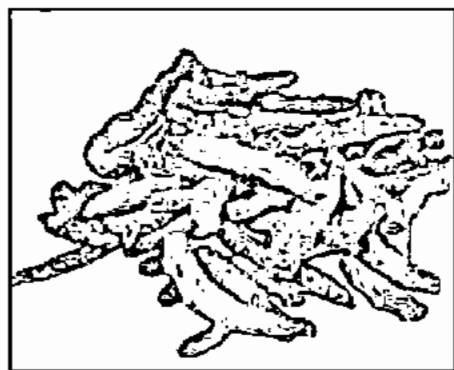
يقول مايكل مور مؤلف كتاب النباتات الطبيعية في الصحراء وأحد الرواد في الأعشاب في الولايات المتحدة الأمريكية إنه يفضل أن يتناول الشخص المصاب بهذا النوع من الالتهابات نصف أونصة "ملعقة أكل" يومياً حتى يزول الورم ويختفي الألم.

عرقسوس Licorice؛ سبق أن تحدثنا عن العرقسوس في مواضع مختلفة ولكن العرقسوس يكون مؤثراً في علاج حالات الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار مثله مثل الكورتيزون شائع الاستخدام، ومن المعروف أن المادة التي تشبه الكورتيزون



في عرقسوس هي جلسرايزين لا تسبب الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون مثل زيادة الوزن وسوء الهضم واضطراب النوم وضعف المناعة تجاه العدوى، ويمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق

عرقسوس مرة إلى مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بارتفاع في ضغط الدم.



الكرم Turmeric: سبق الحديث عن الكرم بشكل مفصل، ويقول كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة عاستير في سياتل والمعالج بالطبيعية الدكتور مايكل مواري مؤلفي كتاب (Medicine) أن مادة الكوركومين الموجودة في جذور الكرم فعالة مثلها

مثل الكورتيزون في علاج بعض الالتهابات، وينصحون بتناول ما بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ملليجرام كوركومين مع ٢٥٠ ملليجراماً بروميلين ثلاث مرات في اليوم، وذلك بين الوجبات، ويمكن استبدال البروميلين بالأناناس حيث إنه يحتوي على هذا المركب، ويمكن عمل عصير أناناس مع الباباي (عنبروت) ومزج في العصير المقادير المحددة أعلاه من الكوركومين الذي يشتري من محلات الأغذية، وإذا تعذر وجود الكوركومين فيمكن استخدام مسحوق الكرم وبضعف الكمية.

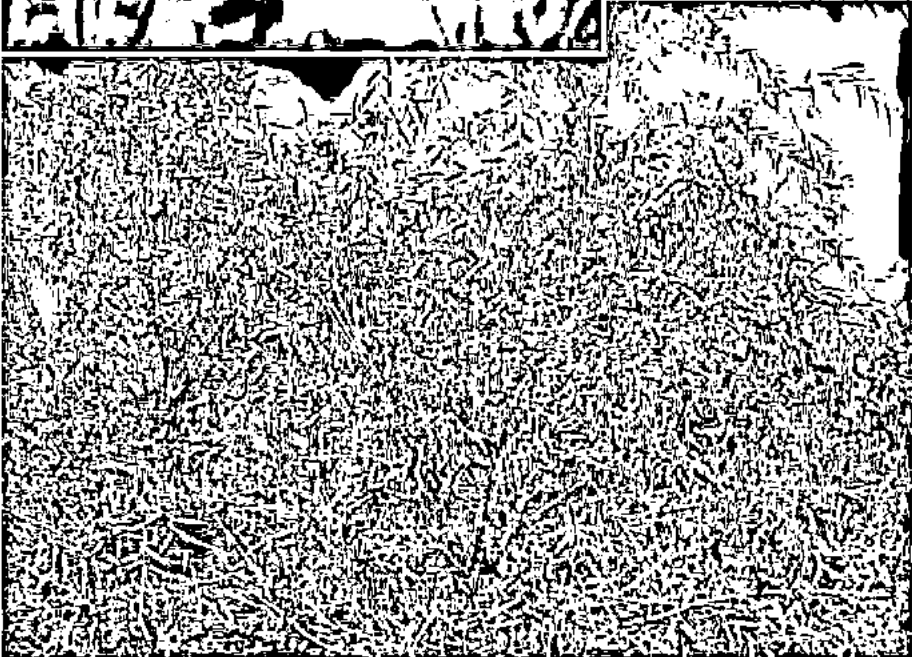


الأناناس Pineapple: يعتمد الرياضيون أن الأناناس الذي يحتوي على أنزيم البروميلين (Bromelain) هو من مضادات الالتهابات الخاصة بالالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، حيث يقلل من الورم ويخفف الآلام ويساعد على شفاء إصابات المفاصل والأوتار.

ويتناول الرياضيون قبل البدء في تدريباتهم كميات كبيرة من

الأناناس وكذلك بعد انتهاء التدريب حيث تقيهم من التهابات الكيسي والتهاب الأوتار.

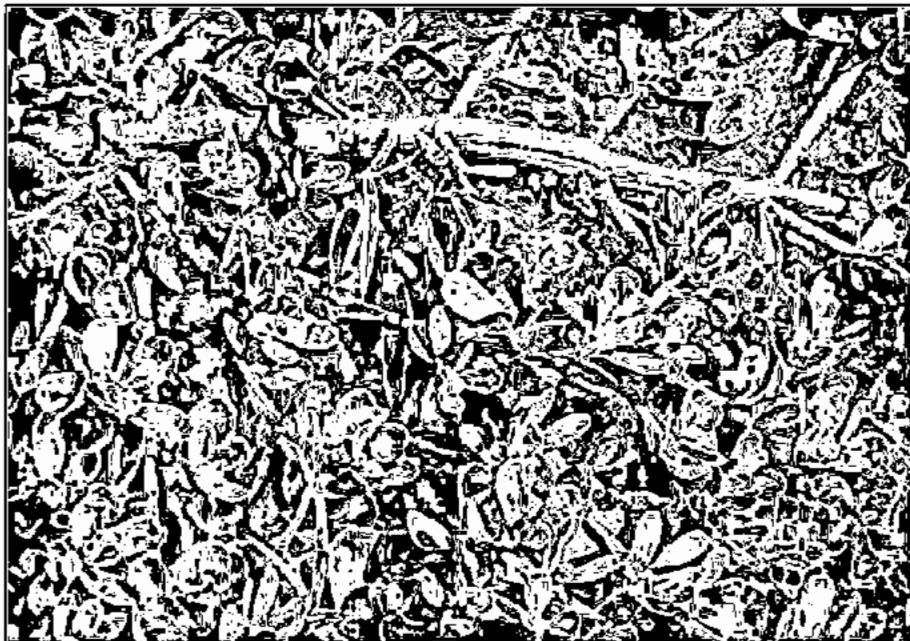
الصفصاف Willow؛ والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هو اللحاء الذي يحتوي على الساليسيلات Salicylates المكون الطبيعي للأسبرين. حيث يؤخذ ما بين ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين ثم توضع في وعاء، ويضاف له ماء كوب من الماء ويترك على النار مدة ٢٠ دقيقة ويشرب منه كوب مرة أو مرتين يومياً.. ويجب على الأشخاص المصابين بالحساسية ضد الأسبرين عدم استخدام جذور نبات الصفصاف؛ لأنه يعطي حساسية الأسبرين نفسها.





الزنجبيل Ginger: يعد الزنجبيل من المواد الطبيعية التي تستخدم من آلاف السنين ويستعمل على نطاق واسع في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، وأفضل طريقة هو استعمال مزيج من الأناناس والزنجبيل، حيث يعصر الأناناس ثم يضاف إلى العصير ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل ويمزج ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم.

الرجلة Purslane: والرجلة التي تعرف باسم البقلة الحمقاء عبارة عن نبات عشبي حولي أحياناً يكون زاحقاً والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، وتحتوي الرجلة على معدن المغنسيوم، وهو معدن مهم للعضلات والعظام والأنسجة، ويمكن مزج الرجلة مع الفول الأخضر والسبانخ والخس على شكل سلطة وأكلها، فهي تحد كثيراً من الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار.





القراص الشائك Stinging nettle؛ والقراص

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم. والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركباته روتين، وكذلك يحتوي على سيليسيك أسد وزيت طيار وبوتاسيوم ونترتريت وهستامين وسبيروتين وحمض الفورميك، واستيايل كولين، ويستخدم كعلاج للنقرس والروماتيزم.

ولذلك يعد كعلاج واعد لالتهابات الأوتار والتهاب

المفاصل. حيث يستعمل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القراص مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

ذنب الخيل Horsetail؛ وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ١٤ سم والموطن الأصلي له أوروبا، وينمو في آسيا وفي جنوب تركيا وإيران وفي جبال الهملايا وفي وسط وشمال الصين واليابان.

الجزء المستعمل منه الأغصان الطرية الطازجة، يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها أوبوجنين وكفيرول، ويحتوي على أستر حمض الكافئين كما يحتوي على سيليسيك أسد وفلوريدات بايريدينية عثل: حمض النيكوتين والباليسوسترين. ويستعمل ذنب الخيل لعلاج عدوى المجاري البولية وإخراج حصاة الكلى والمثانة، وكذلك لعلاج الجروح والحروق، وهذا مثبت في دستور الأدوية العشبية الألمانية.

وحيث إن هذا العشب من أغنى المصادر الطبية بالسيلكون حيث أوضحت عدة دراسات أن السيلكون مهم لصحة الغضاريف والأنسجة الضامة مثل الأوتار. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ٥ ملاعق صغيرة من العشب المجفف وتوضع في وعاء، ثم يضاف له لتر من الماء وملعقة سكر ثم يغلى المزيج، ثم يخفف اللهب ويترك على النار مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ السائل الصالح في يشرب منه كوب مرتين في اليوم.

آلام البطن

البطن عبارة عن تجويف كبير بجسم الإنسان يقع بين الصدر وتجويف الحوض. يفصل حائط قوي من العضلات يسمى " الحجاب الحاجز " بين البطن والقفص الصدري، وليس هناك نسيج يفصل البطن عن تجويف الحوض، وتحتوي أعضاء البطن على المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء والكليتين والغدة الكظرية والطحال. وهناك غشاء رقيق يسمى " الغشاء البريتوني " يقوم بتحصين كل تجويف البطن ويغطي معظم أعضائه. يتكون الحائط الأمامي للبطن من طبقات عضلية أشبه بالرقائق، ملتصقة بالأضلاع من أعلى، وبعضام الحوض من أسفل. تحفظ هذه العضلات أعضاء البطن، وتمكن الشخص من أن ينحني ويستدير بقامته. تكون بعض العضلات والسلسلة الفقارية أقرب لحائط البطن.

وإذا حدث ألم في المنطقة ما بين الصدر والحوض فهذا يعني إشارة إلى أن هناك شيئاً به خلل في أحد أعضاء التجويف البطني. وينبغي لأي شخص يصابه ألم ألا يتأخر في استشارة الطبيب، كما يجب عدم تناول أي من المليينات أو المسهلات حيث إنها خطيرة لمن يعاني من الزائدة الدودية، ويقول المختصون: إن أكثر آلام البطن شيوعاً تأتي من الإفراط في الأكل وبالأخص الأغذية الدسمة، أو أن يأكل الشخص وهو في حالة تعب أو يعاني من اضطرابات عاطفية، وعادة يزول الألم الناتج عن مثل هذه الأسباب عندما يستعيد الجهاز الهضمي أوضاعه الصحية.

ينبغي على كل شخص عندما يحس بالألم في البطن أن يحدد موقع الألم. وهل كان قبل الأكل أو بعده. وهل يصاحبه الشعور بالقيء أو الدوخة، وهل يشك في



أي نوع من أنواع الأكل قد يكون السبب في ذلك؟ وهل سبق أن أحس بهذا الألم من قبل وفي الموقع نفسه؟ وهل الألم مستمر في موقعه الأصلي أم أنه يتنقل، وفيما إذا كان يختفي بعد الأكل أو يستمر؟ وهل الألم مصحوب بإسهال؟ وهل الألم شديد؟ وهل يخف الألم مع المشي أم يخف بالرقود؟ وهل الألم يخف عند وضع الشخص لموضع السجود أم يزداد؟ هذه الملاحظات مهمة جداً لأنه عند ذهابك إلى الطبيب يحتاج إلى معرفة هذه المعلومات.

كيف تكون آلام البطن؟

إن الألم غير القوي في أعلى البطن المقرون بالغثيان ينشأ من اضطرابات المعدة، وإذا كان مثل هذا الألم لم يحدث من قبل بنوع ما من الانتظام، فإن العلاج الذاتي البسيط قد يكون مسموحاً به. أما الألم الشديد مع سوء الهضم فينبغي في هذه الحالة الذهاب أو استدعاء الطبيب المختص، إذ إن أنواعاً معينة من مرض القلب تحدث أعراضاً شبيهة بهذه الأعراض.

١- الألم الحاد مع القيء والإسهال هي دلائل على تسمم الطعام، وهي تدعو إلى زيارة الطبيب في الحال، وعليك ألا تحاول تفرغ أمعائك بالمليينات أو أن توقف الإسهال بالأدوية.

٢- أما الألم المعاود والتلمل الغامض في أعلى البطن، وبالأخص إذا كان مصحوباً بسوء هضم وغثيان وقلة تحمل تجاه الأطعمة الدهنية قد يعني أن بعض الحصى قد تكون في المرارة. وحصى المرارة عادة تتكون بفعل تصلب مواد كيميائية معينة توجد في الصفراء، وهي المادة السائلة التي يصنعها الكبد وتخزن في المرارة تسبب ألماً معتدلاً غير شديد، ويمكن في بعض الأحيان ألا يسبب ألماً مطلقاً. ولكن بمجرد دخول حصاة صغيرة من الحصوات الموجودة في سائل الصفراء بالمرارة في إحدى قناتي المرارة، فإنها تسبب تقلصات شديدة في أثناء تحركها في داخل هذا المر.

٣- أما الألم الشديد في أعلى الجانب الأيمن من البطن المصحوب بغثيان

وربما بالحمى فإن هذا يشير إلى التهاب المرارة. ومن المعتاد أن حصى المرارة هو السبب الأكبر في هذا الالتهاب، ويمكن التأكد من وجود حصى المرارة بواسطة الفحص بالأشعة السينية إذا لزم الأمر، ويمكن إزالة الحصى بجراحة بسيطة جداً. أما في حالة الالتهاب الحاد للمرارة فإنه من الأفضل استئصالها فوراً تفادياً لمنع المضاعفات الخطيرة.

٤- والألم المصحوب باليرقان (اصفرار العين والجلد) فإن ذلك يشير إلى مضاعفات مرتتبة على اضطراب في المرارة، ولكن في الغالب علامة دالة على مرض الكبد. ويتمركز الألم غالباً في الجانب الأيمن من البطن، ويحدث في أحيان كثيرة تضخم في حجم البطن مصحوباً بغثيان وقيء وحمى، ويظهر في القيء والبراز دم، ومرض الكبد يتطلب العناية الفائقة في الحال، من أجل منعه من التزامن إلى مرحلة مستعصية العلاج. وعليه فإنه يجب على كل من يعاني من مثل هذه الأعراض أن يستشير المختص دون تأخر.

٥- الألم الحاد مقروناً بالسعال مع بصاق معرق بالدم وحمى مرتفعة بدأت بقشعريرة فإن هذا يشير إلى التهاب رئوي. وهذا الألم في البطن مصدره الصدر، ولكنه ينتقل أحياناً على امتداد طرق الأعصاب إلى أعلى البطن موهماً أن أعلى البطن هو مصدره. ويجب على كل من يشكو من مثل هذه الأعراض استدعاء الطبيب المختص ويلزم الفراش، إذ إن الالتهاب الرئوي مرض مدهم. ولكن إذا شرع الشخص في علاجه فوراً فإن فرص الشفاء منه جيدة جداً، والالتهاب البلوري وهو الغشاء الذي يغطي الرئتين وأسطح التجويف الصدري، يسبب كذلك ألماً قد يحس به الشخص في أعلى البطن ابتداء من الصدر حيث يوجد المرض، ويزداد الألم غالباً بشكل حاد عندما يكح المريض أو يشهق نفساً عميقاً. وأهم أسباب البلورا هو الالتهاب الرئوي والسل والإنفلونزا.

٦- أما الآلام التي تحدث على هيئة تقلصات في أعلى البطن مصحوبة بإسهال، قد تنجم عنها اضطرابات معوية مختلفة، فإن من مسبباتها القولون الملتهب أو الأمعاء الغليظة. ويجب على المريض في مثل هذه الحالة التزام الفراش

والراحة التامة وتناول غذاء خفيف وبسيط واستعمال الأدوية الملائمة لذلك. والتهاب القولون، على خلاف التهاب القولون التقرحي الذي يعد أقل منه شيوعاً ولكنه أخطر منه يستجيب للعلاج ويزول خلال أيام قليلة.

٧- تكون هناك آلام شبيهة بالتقلصات في أعلى البطن وهي قلونزا الأمعاء، وهي عدوى فيروسية في أغلب الأحوال. ويصاحبها عادة إسهال وقيء، وينبغي ألا تؤخذ المليينات أو المسهلات إطلاقاً في مثل هذه الحالة.

٨- أما الألم المحرق في أعلى البطن فقد تكون سببه قرحة هضمية عادة ما تكون جرحاً مفتوحاً فوق بطانة المعدة أو المعى الاثني عشر. الألم يحس به الشخص عقب الأكل بساعتين أو ثلاث أو أحياناً بعد منتصف الليل، وقد يخرج القيء مصحوباً بدم أو أحياناً يكون البراز مصحوباً بدم. وفي الحالات الشديدة فإن القرحة قد تنقب جدار المعدة أو الاثني عشر مسببةً آلاماً مبرحة. وهذه دائماً تتطلب العناية الطبية فوراً. وعلى الأشخاص الذين يشتبهون في إصابتهم بالقرحة أن يتجهوا إلى المختص ويطلب منه عمل فحص شامل ودقيق.

٩- أما أعراض التهاب جدران المعدة فمثل أعراض القرحة الهضمية والتهاب المعدة. وقد تنجم عن الإفراط في الأكل أو من الطعام الفاسد أو من تسمم الطعام، وربما تكون أحياناً نتيجة للاضطرابات العاطفية. ويمكن التأكد من التهاب المعدة وتمييزه من القرحة الهضمية بواسطة الأشعة السينية أو عمل منظار للمعدة.

آلام البطن السفلي:

١- إذا حصل ألم في أسفل الجزء الأيمن من البطن فإن هذه دلالة على التهاب الزائدة الدودية، وأحياناً ينتقل الألم إلى مكان ثان ويثبت مدة ثلاث ساعات أو أكثر. وعلى المريض الانتباه إلى ذلك، وأحياناً لا يكون هناك موقع محدد من البطن لالتهاب الزائدة ولكنه يتحول في الغالب إلى الجزء الأيمن من أسفل البطن. وإذا توقف الألم فمعنى هذا انفجار الزائدة وتبدأ المضاعفات الخطيرة

الأخرى. وقد يصاحب التهاب الزائدة الدودية قيء وإسهال وربما إمساك. ويجب على المريض بالتهاب الزائدة التمدد في الفراش، وأن يكون هادئاً، ويجب عدم تدليك البطن أو استعمال قربة الماء الساخن، ويمكن وضع كيس من الثلج على موقع الألم ريثما يحضر الطبيب، على المريض عدم تناول طعام أو شراب أو أي دواء أو شيء غير ذلك. ويجب عدم استعمال المليينات أو المسهلات أو عمل أي حقن شرجية على الإطلاق.

٢- هناك ألم مشابه لألم الزائدة الدودية، وهذا يصيب النساء فقط اللاتي لم يصلن إلى سن اليأس، ويحدث هذا الألم عند بعضهن بين العادتين الشهريتين، ويكون الألم معتدلاً وأحياناً شديداً، وهو ينشأ عند انبثاق البويضة من المبيض، وعندما يحدث ذلك في المبيض الأيمن يكون الألم في الجانب الأيمن الأسفل من البطن. وقد يوهم المرأة أن هذا التهاب الزائدة الدودية فيجب الاحتياط.

٣- أما الألم والشعور بامتلاء شرجي فهاتان العلامتان دالتان على الإمساك، وقلة التبرز أو قلة عدد مرات الذهاب إلى الحمام وسببه خطأ في الغذاء، واضطراب عاطفي أو ربما ضعف في عضلات البطن، وفي بعض الأحيان يكون عرضاً لاضطراب أكثر خطورة، ولا سيما في حالات الإمساك المستمر. وفي مثل هذه الحالة لابد من استشارة الطبيب فوراً ولا تتهاون فيه إطلاقاً.

٤- أما الألم التقلصي والمصحوب بالقيء والإمساك ووجع البطن عند جسسه، فقد يكون ذلك دلالة على عائق في الأمعاء الغليظة وفي بعض الأحيان يكون العائق ناشئاً من أن الأمعاء تزج بنفسها في تمزق في جدار البطن وتضغط على نفسها حتى تنفلق تقريباً. أو قد يكون الإنسداد ناتجاً عن ورم أو التصاقات أو انحرافات أخرى، وربما اعوجاج أو التواء في نقطة ما على امتداد القناة المعوية الطويلة. وقد يحدث العوق فيما يظهر كيس يعرف (بالرديب) في جدار الأمعاء ويصاب بالتهاب، وهذه الحالة تسمى الالتهاب الرديبي. وجميع هذه الحالات تتطلب التدخل الطبي بأسرع وقت.

٥- أما التقلصات التي يصحبها الغثيان ونقص الوزن والإسهال فهذه تدل على أعراض الالتهاب اللقائفي، وهو الجزء الأسفل من الأمعاء الدقيقة، وهذه الحالة تتطلب استشارة المختص.

٦- أما ألم أسفل البطن في النساء فيحدث أحياناً في أثناء الحيض، والتقلصات الحوضية تحس بها المرأة في أسفل بطنها، وقد ينتشر هذا الألم إلى الظهر أو على انحدار الساقين، وإذا كانت آلام الحيض شديدة جداً فقد يصاحبها غثيان وقيء.

٧- هناك أسباب أخرى لألم البطن لا تحدث إلا عند النساء مثل التهاب بطانة الرحم، وعدوى قناتي المبيض والحمل خارج الرحم (الحمل المنتبذ)، وفي التهاب بطانة الرحم يحدث أن أجزاء من بطانة الرحم تتزاح من مواضعها وتتمو أعلى أعضاء أخرى مجاورة. والحمل المنتبذ أو حمل القناة يحدث عندما تأخذ البيضة الملقحة في النمو في إحدى قناتي المبيض وفيما يصير نمو الجنين أكبر من أن تتسع له القناة الضيقة، فإن هذه القناة تنفجر غالباً، مسببة ألماً شديداً، ومتلثة القناة ومعقبة بموت الجنين، وفي كثير من الأحيان محدثة نزيفاً خطيراً، وهذه الحالة تعد مشكلة من المشاكل ويجب اتخاذ العلاج الفوري.

العلاج:

هل هناك علاج لآلام البطن بالأعشاب أو بالمواد الطبيعية الأخرى؟



نعم يوجد علاج لآلام البطن بالأعشاب وبعض الزيوت الطبيعية مثل:

الكُمون Cummin: الكُمون نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٨٠ سم، والجزء المستخدم منه ثماره. وتستخدم ثمار الكُمون لعلاج حالات ألم البطن الناتج عن تناول وجبات دسمة والتي يتشأ

عنها حرارة في البطن. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون وتسف على دفعات، ويفضل بلع كمية قليلة من الماء بعد كل سفة. أو يمكن شرب مغلي الكمون، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون ووضعها في كوب زجاجي ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك جيداً ثم يغطى مدة 5 دقائق ثم يشرب بعد ذلك في هدوء، ولا بد من شرب مكونات الكمون كاملة. يعد الكمون من المواد القلوية؛ ولذلك فهو علاج جيد للحموضة ولكن يجب عدم تناول أي مياه خلال ساعتين من تناول الكمون. مع ملاحظة عدم تناول الكمون من قبل مرضى الكلى لأن الكمون يضرها.

خليط من البردقوش والمرمية والدمسيسة Origanum, Salvia, Wormwood والأعشاب الثلاثة نباتات عشبية معمرة تحتوي على زيوت طيارة وهي طاردة للغازات والأرياح، ويستخدم خليط هذه الأعشاب لعلاج حصوة المرارة. تؤخذ ملعقة صغيرة من كل الأعشاب الثلاثة وتخلط جيداً بعد سحقها وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتقلب جيداً ثم تشرب بعد القطور وبعد وجبة العشاء.

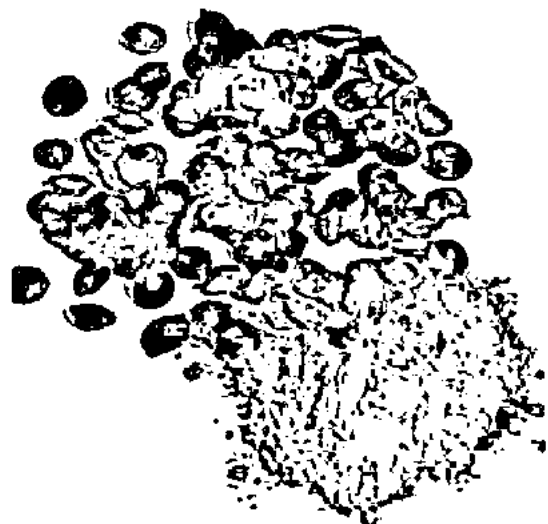
خليط حشيشة الرئة والحلبة والبابونج Lungwort, Fenugreek, Chamomile: تحتوي حشيشة الرئة على مواد هلامية وفلافونيدات وحمض العفص وفيتامين ح ومواد صابونية. أما الحلبة فتحتوي على زيت طيار وكلوريدات ومواد صابونية وفلافونيدات ودايوزجنين ومواد هلامية وبروتين وفيتامينات أ، ب، ج ومعادن. أما البابونج فتحوي على زيت طيار أهم مركباته الكمازولين. تستخدم هذه الخلطة لعلاج الالتهاب الرئوي حيث تؤخذ أربع ملاعق صغيرة من مسحوق الأعشاب الثلاثة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي وتقلب جيداً وتغطى مدة 5 دقائق ثم تشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات الغذائية، ويستمر هذا العلاج مدة شهر على الأقل حتى ولو تحسنت الحالة.

خليط قرون السنامكي والشمر والينسون والحلبة وحلفاير Senna, Fennel, Anise, Fenugreek, Cymbopogon: نبات السنمكي (العشرق) عبارة عن شجيرة معمرة الجزء المستعمل منها الأوراق والثمار التي توجد على هيئة

قرون شمرية، وتحتوي القرون والثمار على مواد انثراكينونية وهي ملينة. أما الشمر أو اليانسون فهما من فصيلة واحدة ويحتويان على زيوت طيارة وهما من مضادات الغازات. أما الحلبة فقد تحدثنا عنها أعلاه، وأما حلقا البر فيحتوي على زيت عطري أهم مركباته سترال سترونيلال وهو من المهضمات. تستعمل هذه الخلطة لعلاج التهاب القولون، يؤخذ من مسحوق كل نوع من الأنواع السابقة ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي وتترك ١٠ دقائق بعد التقليب الجيد، ثم يشرب قبل الخلود إلى النوم. مع ملاحظة أنه إذا كان البراز معرق بدم فيضاف إلى هذه الخلطة ملعقة صغيرة من عشبة رجل الأسد ولا بد من الاستمرار مدة شهر ولا يوقف هذا العلاج إلا عند حدوث إسهال مفاجئ.

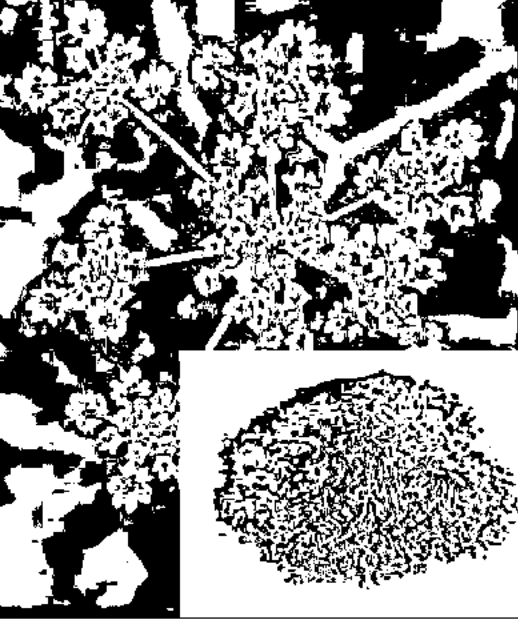
الخروب Carob: ونبات الخروب عبارة عن شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار ولها ثمرة قرنية كبيرة بنفسجية إلى بنية، الجزء المستعمل من النبات الثمار بعد إخراج بذورها واللحاء. تحتوي الثمرة على حوالي ٧٠% مواد سكرية ودهون ونشا وبروتين وفيتامينات وحمض العفص. لقد كتب الطبيب الإغريقي دستوريدس في القرن الأول الميلادي أن ثمار الخروب تفرج ألم المعدة وتنظم الهضم، وقد استخدم لب الثمرة كطعام حلو. تعد ثمار الخروب مغذية وملينة معتدلة وتساعد في تطهير الأمعاء. وحيث إن الخروب قلوي فإنه يستعمل لعلاج حموضة المعدة، والطريقة أن

تسحق ثمار الخروب بعد إزالة بذورها ثم تنقع في ماء بما يعادل حجم الكمية المأخوذة، وتغلى مدة ١٠ دقائق وتصفى وتعبأ في زجاجات ويشرب منها في جرعات كل جرعة ثلاث ملاعق أكل قبل الوجبة الغذائية أو عند الشعور بالحموضة.



السحلب Salep: عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم تكون أوراقها مبقعة بلون أسود إلى أرجواني ولها أزهار أرجوانية، لها درنتان ملتصقتان إحداهما أكبر من الأخرى. الجزء المستخدم الدرنتان. تحتوي درنتان السحلب على حوالي ٥٠% مواد هلامية وغروية وبروتينية وحوالي ٢٠% نشأ، ١٣% دكتسرين وبتوزينات وأملاح معدنية وزيت طيار، والسحلب ذو قيمة غذائية كبيرة، وهو مقو ومضاد للإسهال المزمن. وفي بريطانيا يستعمل السحلب لعلاج السل والناقهين، كما يوصف لحالات التسمم، حيث إنه ملطف ومنشط للدورة الدموية، يقال إن السحلب يكوّن طبقة عازلة بالمعدة والاثني عشر بين سطح المعدة والقرحة المعدية أو الاثني عشر والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق درنتان السحلب ثم توضع في قدر على النار وتحرك جيداً قبل أن يبدأ الماء في السخونة، ثم يضاف له حليب بمقدار نصف كوب من النوع الدسم ويحرك، ويجب ألا يفور، ويتناول المريض ملء كوب قبل الوجبة بمدة ربع ساعة حتى يكون طبقة عازلة بين الطعام وجدار المعدة ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

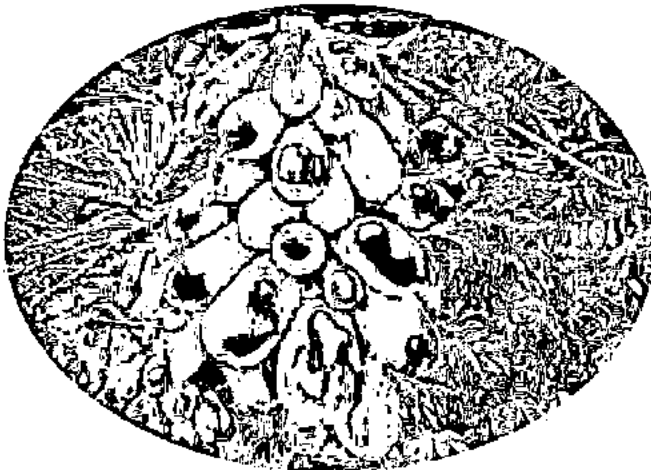




الكراوية Garaway: الكراوية نبات عشبي حولي، الجزء المستعمل منه ثماره، وهي تحتوي على زيت طيار المركب الرئيس فيه الكارفون، وتحتوي على فلافونيدات وزيث ثابت ومواد متعددة السكاكر. تستعمل الكراوية لطرد الأرياح ولإدرار البول، وتقول الأبحاث الجديدة إن للكراوية تأثيراً مفيداً على التشنجات المعديّة وانتفاخ البطن، وتؤخذ ملعقتا شاي من مسحوق الكراوية مع ملعقة

صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين) وكذلك مع نصف ملعقة من الزنجبيل وتوضع في كوب ثم يضاف الماء المغلي فوراً ويحرك وتترك مدة ٥ دقائق ثم يشرب المزيج كاملاً وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

العنبيروت Papay: نبات العنبيروت عبارة عن أشجار تشبه أوراقها أوراق الخروع وتعطي ثماراً كبيرة تعد من الفواكه المحببه لدى كثير من الناس. تحتوي الثمار على انزيمات بروتبوليتية (باباين وكيومباين وقلويدات مثل الكارباين ومواد هلامية) تستعمل الثمار كعامل هضمي وهي مليئة وتؤكل الثمار الناضجة عند اللزوم.



التهابات الثدي

يختلف التهاب الثدي في النوع وفي درجة الشدة، وبعض أنواعه كثيرة الحدوث نتيجة العدوى، أو نتيجة عدم التوازن في الهرمونات للجسم، والتهاب الثدي قد يكون بسيطاً أو قد يكون حاداً أو مزمناً، وللأداء دورة تطور تبدأ في الصبا وتنتهي عادة في سن اليأس، وتتوقف هذه الدورة على نشاط الجهاز التناسلي واتزان هرموناته، تبدأ الأداء في النمو وتبرز بشكل ملحوظ عند البلوغ، ويكون أقصى حجم لها خلال فترة الرضاعة بعد انتهاء الحمل، وتقل صلابتها بعد سن اليأس وربما تحتفظ بحجمها، وتتغير الأداء تغيراً وقتياً خلال دورة العادة الشهرية، وكذلك خلال الحمل فتصبح ممتلئة حساسة ومؤلمة في بعض الأحيان، وهذه الأعراض عادية وتزول ويجب عدم الخلط بينها وبين الالتهاب.

والتهاب الثدي التكييسي المزمن هو أكثر أنواع التهابات الثدي شيوعاً، ويحدث ذلك نتيجة اضطراب الهرمونات ويسمى أحياناً " الثدي المكتمل " ويحدث في النساء بين سن الثلاثين والخمسين، ويتصل بنشاط المبيض، وهو نادر بعد سن اليأس، ويتميز هذا المرض بتكوين أكياس تعطي الثدي شكله المتميز.. ومن أعراضه ألم يزيد قبل العادة الشهرية حين تميل الأكياس إلى التضخم، ومن أعراضه أيضاً إفراز أو نضح يخرج من حلمة الثدي، وكثيراً ما يتغير حجم الأكياس، كما قد تختفي فجأة ثم تظهر ثانية. وقد يختلط الأمر فيصعب تمييز هذا المرض من سرطان الثدي، ويجب على الطبيب المختص إجراء فحوص خاصة، ومن الواجب أيضاً ألا ينقطع فحصه للثدي في مدد منتظمة ومستمرة.

قد يستدعي العلاج إزالة بعض السوائل من الأكياس، ومما يساعد على

التخلص من ألم التهاب الثدي التكيسي، لبس السوتيان بحيث تكون مضبوطة وغير ضاغطة، وتستمر المرأة في لبسها أربعاً وعشرين ساعة.

تصاب البنات أحياناً خلال مدة البلوغ بألم وتضخم وصلابة في الثدي، ويسمى ذلك بالتهاب الثدي البلوعي، وقد يخرج من حلمة الثدي سائل عند عصرها باليد، وتختفي هذه الحالة بعد أسابيع معدودة، ومن النادر أن تتخذ سمة الخطورة. ويستحسن لبس السوتيان حيث إنها تساعد كثيراً.

احتقان الثدي والعدوى الجرثومية والتهاب الثدي،

إن أكثر ما يكون الثدي عرضة للعدوى هو بعد ولادة الطفل أي في مدة الإلبان، وأبسط أنواع الالتهابات ما يسمى التهاب الثدي الركودي أو الثدي الكمكي، ويحدث هذا في أول الإلبان فتحتمن غدد الثدي مكونة كتلاً مؤلمة ويجب مقابلة الطبيب المختص لعلاج الحالة، ويحدث التهاب الثدي بعد الولادة، ويسمى حينئذ التهاب الثدي النفاسي، وهو عدوى تحدث عادة من وجود بكتيريا عنقودية أو سبحية تدخل أحياناً من خلال شقوق بجلد الثدي وبالأخص من خلال الحلمة، وتبدأ العدوى عند حدوثها بعد ولادة الطفل الأول في الغالب وبين الأسبوع الأول والأسبوع الثالث بعد وضع المولود، وهذا من الأسباب الرئيسية التي تدعو الأم التي ترضع إلى العناية كثيراً بنظافة ثديها بكل دقة.

ويكون الثدي في حالة التهاب الثدي النفاسي موجعاً أحمر. ويصحب التهابه حمى وقشعريرة ويستجيب للالتهاب للأدوية وبالأخص أدوية السلفوناميد، وكذلك المضادات الحيوية مثل: البنسلين أو بعض مشتقاته. وأحياناً يتكون خراج يمتلئ بالصديد ويقوم المختص بفتحه جراحياً وإخراج ما به من صديد، ولا يمكن للأم التي تعاني من التهاب الثدي الاستمرار في إرضاع وليدها.

وقد يتكون كيس لبني في أثناء الإرضاع وينشأ ذلك عن انسداد إحدى القنوات اللبنية غالباً، ويمكن استئصال الكيس بعد فطام الطفل.

ومن أنواع التهاب الثدي ما لا علاقة له إطلاقاً بالإرضاع أو الإلبان، فقد يصحب التهاب الغدة النكفية المغذي وبالأخص في البالغين.

وقد تحدث بعض حالات التهاب الثدي التدرني أحياناً وخاصة في صغار النساء المصابات بالتدرن الرثوي وكذلك تدرن العقد اللمفاوية بالعنق، ويمكن معالجة مثل هذه الحالات بالمضادات الحيوية، وإذا لم تفلح المضادات الحيوية فيمكن حينئذ التدخل الجراحي.

وتصاب المرأة الولود عند سن اليأس أو بعده بنوع من التهاب الثدي تتوسع فيه قنوات اللبن من تجبن الإفراز بها، يصبح الثدي مؤلماً موجعاً وبه كتل، وتكمش الحلمة وتختفي استدارة الثدي، وقد يخرج من الحلمة سائل ملون، ويجب فحص هذه الحالة بدقة شديدة خشية أن تكون حالة سرطان.

وهناك ما يعرف بورم الثدي، وهو كتلة من النسيج تتكون في داخل الثدي بسبب نمو خلوي شاذ.

هذا الورم يكون سريع النمو في أثناء الحمل ويندر أن يكون مؤلماً ويمكن استئصاله جراحياً. وهناك نوع آخر من أورام الثدي الحميد، وهو أكثر ما يوجد لدى النساء في سن ما بين الخامسة والثلاثين والخامسة والخمسين. ومن أعراضه خروج دم أو صديد من حلمة الثدي عند عصرها أو الضغط عليها، وينبغي أن تدرب المرأة نفسها على فحص ثديها بالطريقة التالية نفسها:

- فتشي عن الكتل بالجس بأصابع مستوية على الثدي.

- استلقي على السرير ثم ادفعي كلا ثديك برهق إلى الخلف وجسيهما لكشف أي كتل تكون بهما، استعملي يدك اليمنى للثدي الأيسر واليسرى للثدي الأيمن، ادفعي الذراع فوق الرأس لينسطح الثدي وافحصي الربع الأعلى الداخلي من الثدي، والربع الأسفل الداخلي منه.

- فتشي عن تورمات في الأبطين بجسها.

- افحصي الربع الأعلى الخارجي من الثدي والربع الأسفل الخارجي منه.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية أو المشتقات الحيوانية لالتهابات
الثدي؟

نعم هناك أعشاب ومشتقات حيوانية وهي:

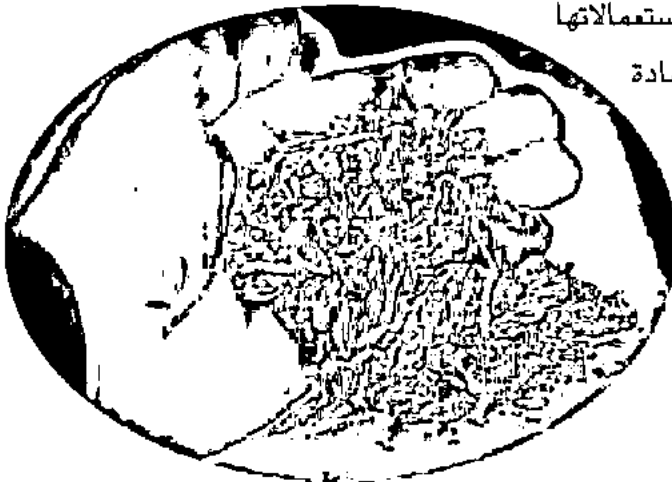


حشيشة الملاك ANGELICA: وحشيشة
الملاك عبارة عن نبات عشبي يتراوح
ارتفاعه بين ٥٠ إلى ٢٥٠ سم يحمل أزهاراً
خضراء إلى بيضاء إلى صفراء، الأوراق
كبيرة يتراوح طولها بين ٦٠ إلى ٩٠ سم
وتتكون الورقة من عدد من الوريقات..
يعرف النبات علمياً باسم ANGELICA
وARCHANGELICA والجزء
المستعمل من النبات جميع أجزائه، وهو
يتمتع برائحة ذكية وطعم حلو إلى حريف..
الموطن الأصلي لهذا النبات سوريا وهولندا وبولندا.

يحتوي النبات على زيوت طيارة وايرويدات مرة وكومارينات ومواد راتنجية
وحمض الفالريانيك وحمض العنصر وبرغابتن وفيتامين (أ، ب)، كما يحتوي
على زيوت دهنية وفلافونيدات ومشتقات حمض الكافئين.

تستعمل حشيشة الملاك على نطاق واسع وهي أهم الأعشاب الصينية العظيمة التي
تمتاز بخواصها المتقوية، وأهم استعمالاتها

أنها طاردة للأرياح، مضادة
للتشنج، تساعد على التئرق،
مضادة موضعياً للالتهابات
طاردة للبلغم، مدرة للبول
ومنشطة ومنبهة للرحم
ومدرة جداً للحليب.



وطريقة استعمال حشيشة الملاك هي سحق النبات ثم عجنه ووضع لبخة منه على الثدي الملتهب. أما بالنسبة لإدرار الحليب فيؤخذ حوالي ٢٠ جراماً من مسحوق الجذر ثم تضاف إلى مقدار ملء كوبين من الماء البارد وتوضع على النار حتى درجة الغليان، ثم تصفى ويشرب منه كوب بعد كل وجبة غذائية مباشرة.



الحلبة FENUGREEK + زيت الخروع: الحلبة هي التي قيل فيها: "لو يعلم الناس ما في الفريكة من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً" والحلبة لوحدها تعد صيدلية متكاملة، ولعلاج خرايج الثدي وتقرحات حلمات الثدي تستعمل الحلبة على هيئة لبخة تحضر بخلط مسحوق الحلبة مع زيت الخروع حتى تتكون عجينة متجانسة، ثم توضع فوق مكان الخراج أو التقرحات وتثبت باللاصق ويءاوم على هذه اللبخة حتى ينفتح الخراج بنفسه أو حتى تشفى التقرحات.

أوراق الخروع CASTOR LEAVES، ونبات الخروع عبارة عن نبات شجري معمر ويوجد منه نوعان الأول النبات ذو الأوراق الكبيرة الكفية الشكل والمشربة بحمره وثماره على هيئة عناقيد مشوكة ذات لون أحمر تحمل كل ثمرة ثلاث بذور بنية اللون مخططة أو منقررة بلون أبيض. أما الثاني فهو نبات أصغر من الأول وأوراق كفية الشكل ذات لون أخضر إلى رصاصي والثمار أصغر من الأول وذات لون رصاصي، تحتوي كل ثمرة على ثلاث بذور ذات لون رصاصي منقررة بلون أبيض ويستخرج من بذور النباتين زيت الخروع المعروف الذي يستخدم لتنظيف الأمعاء قبل عمل أي أشعة، وتعد بذور الخروع سامة لاحتوائها على مركب سام جداً يعرف باسم (RICIN) وهو من المجموعة الكيميائية المعروفة باسم (LECTINS) تستخدم أوراق الخروع مع الخل لعلاج التهاب الثدي، وذلك بسحق الأوراق سحقاً ناعماً ثم تمزج بالخل ثم يدلك بهذا المزيج الثدي فإنه يسكن آلامه ويشفيه بإذن الله.



شمع عسل النحل؛ يستخدم شمع عسل النحل لعلاج جميع الالتهابات، ويجب أن يكون الشمع المستعمل من الشمع النقي النظيف، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من شمع العسل مرة واحدة في اليوم.

الورد + الخل؛ يستعمل مفروم الورد الطازج ممزوجاً بالخل لعلاج التهاب الثدي، والطريقة أن يؤخذ ورد طازج وهو الأفضل ثم ينرم وتضاف إليه كمية من الخل، ويوضع ضماداً على الثدي فيشفيه بإذن الله ويكرر الضماد عدة مرات.

الكزبرة CORIANDER؛ تستخدم الكزبرة العادية أو ما يعرف بكزبرة البئر، حيث يؤخذ ما بين ثلاث ملاعق ويغلى مع ملء كوب من الماء البارد ثم يبرد ويدهن الثدي بهذا الماء مع التدليك الخفيف وتكرر العملية عدة مرات حتى الشفاء بإذن الله.

أوراق الأخييلية أم ألف ورقة YARROW؛ وهي نبات عشبي حولي ذات أوراق مركبة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٥٠ سم، ولها أزهار مظلية ذات لون أصفر أو أبيض وتعرف علمياً باسم ACHILLEA MILLEFOLIUM. وقد اشتق هذا الاسم اللاتيني من اسم البطل الإغريقي أخيل، ويقال إنه استعملها أثناء حرب طروادة لعلاج الجروح، ويقول جون جيرارد عام ١٥٩٧م إن مضغ الأوراق وهي خضراء تشفي وجع الأسنان.



الجزء المستخدم من نبات الأخيلية جميع أجزاء النبات إلا أن الأوراق هي المستخدمة ضد الالتهابات، وتحتوي الأوراق على زيت طيار. وأهم مركب في هذا الزيت هو الأزولين. كما تحتوي على حمض الأيزوفاليريانيك وحمض الساليسيليك، واستراجين وسيتوستيرولات وفلافونوات ومواد مرة وحمض العفص وكومارينات.

وتستخدم الأخيلية على نطاق واسع، وقد فسخ الدستور الألماني استعمالها رسمياً لعلاج نقص الشهية ومشكلات سوء الهضم ومشكلات الكبد والمرارة.

ولعلاج التهابات الثدي تؤخذ أوراق وأزهار الأخيلية بمقدار أربع ملاعق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ثم تمرس باليد أو تحرك جيداً بملعقة ثم تبرد وتوضع على الثدي وتكرر العملية ثلاث مرات في اليوم.

عشبة لسان المزمار REED HERB: وهو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار وله جذمور زاحف، وللنبات أوراق خضراء إلى رمادية، يعرف علمياً باسم RHRAGMITES COMMUNIS الجزء المستخدم منه الساق والجذمور.

ينمو النبات بشكل عفوي في جميع مناطق العالم دون استثناء.

يحتوي النبات على فلافونيدات وفيتامين (أ) وفيتامين (ج) ومجموعة فيتامين (ب) وسكر وتربينات ثلاثية. ولقد اشتهر هذا النبات باستخدامه في الصين ضد سرطان الثدي ويستعمل في بلدان أخرى لمنع حدوث سرطان الثدي، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الساق والجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغلى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب لواحد أو أكثر من الجيوب التي تتفتح في الأنف، وهي أجزاء من المسالك التنفسية وترتبط بالصوت حيث إن التهاب أحدهما يؤثر بدوره على الصوت. وتتكون هذه التجاويف المسماة بالجيوب (جارات الأنف) من ثمانية (أربعة أزواج من الجيوب) بواقع أربعة جيوب على كل جانب من جانبي الرأس وهي تغطي من الداخل بغشاء مخاطي بسمك ميلليمتر واحد يفرز مواد مخاطية. ويكون التهاب هذه الجيوب عادة بعد الإصابة بالزكام أو عدوى أغشية الجيب، وتحدث هذه العدوى غالباً من البرد حيث تمتد عدوى الأنف إلى الجيوب الأنفية، ويساعد على ذلك نفخ الأنف بشدة، أو قد يمتد الالتهاب إليها من اللوزتين أو الأذن أو لعدوى الأسنان أو أحد الأمراض المعدية كالتهاب الرئة أو الحصبة. وتشمل الأسباب الأخرى تلوث الهواء والسباحة والغطس تحت الماء والحرارة الشديدة وعيوب خلقية في تركيب الأنف (اعوجاج الحاجز الأنفي الذي يعوق التنفس).

وعندما تلتهم أغشية الجيوب ويصبح بها نوع من العفونة تخرب الفتحات الدقيقة التي تؤدي إلى الممرات الأنفية، وقد يكون الانسداد جزئياً أو كلياً. وربما يصاب واحد أو اثنان من فتحات الجيوب الأنفية لكنها قد تسد جميعاً مرة واحدة، فيضغط المخاط المجتمع في داخل الجيب المغلق على جدرانه ويسبب ذلك بدوره ضيقاً وحمى وألماً وصعوبة في التنفس.

ماهي أعراض الجيوب الأنفية؟

من الأعراض المعروفة والمشهورة لالتهاب الجيوب الأنفية الصداع في موضع

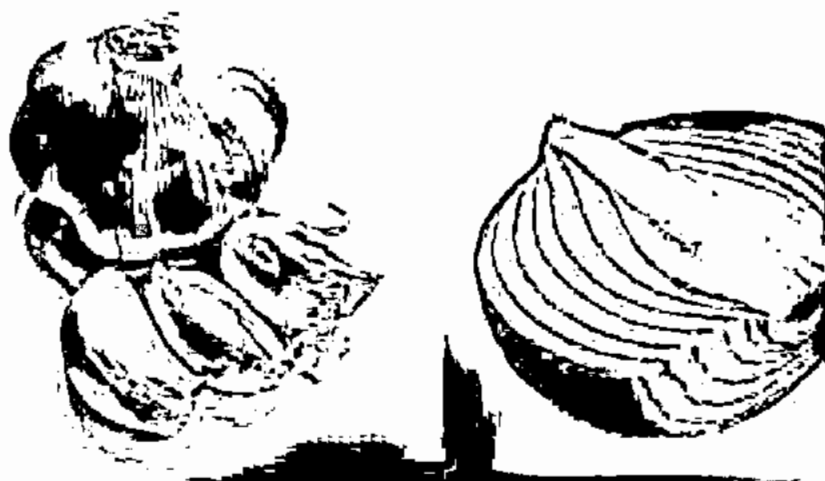
قريب من الجيب المصاب، فمثلاً يحث الصداع فوق العينين والجيبة من أصابة الجينين. ومن الأعراض المشهورة أيضاً إفراز المخاط من الأنف. وقد يصحبه ارتفاع طفيف في درجة الحرارة ودوار (دوخة) وشعور عام بالتعب والضعف.

وتشبه أعراض الجيوب الأنفية أعراض نزلة البرد الأولى المميزة له، كما أن أعراض التهاب الجيوب الأنفية أشد وطأة منها في نزلة البرد. ويكون التهاب الجيوب الأنفية حاداً إذا كانت العدوى سريعة أعراضها شديدة ثم يعقبها شفاء تام. أما التهاب الجيوب الأنفية المزمن فهو بطيء الخطوات، خفيف الأعراض ويتردد أعواماً طويلة. وقد يثور الالتهاب المزمن بين فترة وأخرى محدثاً أزمة حادة لا يتحملها المريض المصاب.

هل هناك علاج بالأعشاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب ومن أهمها ما يأتي:

الثوم والبصل: لقد تحدثنا عن الثوم والبصل ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرهما على الجيوب الأنفية. من المعروف أن هذين النباتين لهما تأثير كمضاد حيوي طويل المدى. ويعد الثوم أقوى من البصل له تأثيره المجرب. لقد قامت



دراسات عديدة على تأثير الثوم كمضاد حيوي وأثبتت الدراسات التي تمت على أناس مصابين بالإيدز الذين أعطوا البصل ضد الالتهابات الناتجة عن هذا المرض والتي تشمل التهاب الجيوب الأنفية وأعطت نتائج متميزة.

يؤخذ الثوم إما كمستحضر جاهز والموجود على هيئة كبسولات في الأسواق المحلية أو الأفضل تقشير فصين يومياً وأكلهما.

حودان مر GOLDENNSEAL؛ الحودان المر عشبة طبية تقليدية لدى سكان



أمريكا الأصليين وقد استعملتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية، في حين استعملتها قبيلة الايروكا لحالات السعال الديكي واضطرابات الكبد والقلب. وقد أدخلت هذه العشبة إلى أوروبا لأول مرة عام ١٧٦٠م وأصبحت في القرن التاسع عشر من النباتات المفضلة لدى المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطوحسونين) والمدرسة الانتقائية. وقد بقيت مدرجة في دستور الأدوية الأمريكي.

يعرف نبات الحودان المر علمياً باسم *Hydrastis canadensis* وهذا النبات يعد من النباتات التي لها تأثير حيوي طويل المدى، حيث يحتوي على مركبين مهمين هما بربرين (Berberine) وهيدراستين (Hydrastine) وقد قال بزارونو مدير جامعة باستر (Bastyr university) بسياتل بأمريكا أن نبات الحودان المر يعتبر أقوى علاج نباتي ضد الالتهاب البكتيريا الحاد، وقال الدكتور جيمز دوك: إنني أحمل نبات الحودان المر معي في كل أسفاري لاستعماله ضد الالتهابات.

توجد من هذا النبات مستحضرات في الأسواق المحلية على هيئة أقراص وكبسولات وصفغات، وجميعها محضرة من الجذور، حيث إن الجزء المستخدم

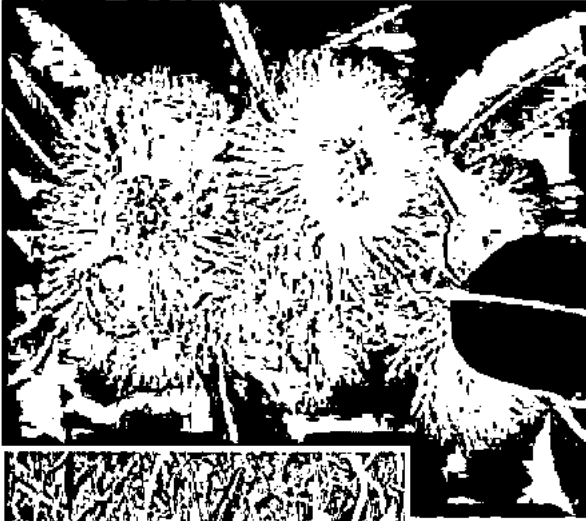
من النبات هو جذوره. يؤخذ من الصبغة ٠,٥ والى ٢ملييلتر ثلاث مرات في اليوم لعلاج نزلات الأنف. كما يستخدم ٥ ملي من الصبغة في ١٠٠ ملي من الماء وتغسل الالتهابات بها. أما الكبسولات فتستعمل برشامه واحدة مقدارها ٢٠٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم. يجب عدم استعمال جذور نبات الحوذان المر من قبل المرأة الحامل حيث إن هذا النبات منشط للرحم. كما يجب عدم استخدام هذا النبات ضد فرط ضغط الدم حيث إنه يرفع منه. يجب عدم استخدامه كتقطرة للأذن إذا كان هناك احتمال وجود ثقب في طبلة الأذن. يمكن أن يؤدي أكل النبات الطازج إلى تفرح الأغشية المخاطية فعليك الابتعاد عن ذلك.

ردبكية بنفسجية ECHINACEA: نبات عشبي حولي موطنه الأصلي الولايات



المتحدة الأمريكية ويوجد من هذا الجنس نوعان علمياً باسم: *Echinacea angustifolia*, *E. purpurea* يعد هذا النبات من أهم النباتات الطبية في العالم، حيث أثبتت الدراسات أن لهذا النبات قدرة كبيرة لرفع مقاومة الجسم للبكتيريا والفيروسات وذلك عن طريق تشبيهه لجهاز المناعة في جسم الإنسان. ويعد

هذا النبات من المضادات الحيوية الجيدة ويستعمل على نطاق واسع ضد الحساسية، وقد استخدم من قرون طويلة ضد الالتهابات، وكلا النباتين يزرعان حالياً على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لغرض الاستعمال الطبي وبالأخص للالتهابات الجيوب الأنفية والحساسية. الجزء المستعمل من نبات الردبكية البنفسجية الأزهار والجذور. يحتوي النبات على فلوريدات ومواد متعددة السكاكر وزيوت طيارة ومركب الاكينولون (Echinilone) ومركب البيتين (Betaine) يستعمل كمضاد حيوي ومضاد للتهابات طارد لسموم الجسم ومعرق وشاف للجروح ومضاد للحساسية. ويستعمل النبات على هيئة صبغة وكبسولات ويوجد منه مستحضر في الأسواق المحلية.



اليوكالبتوس
Eucalyptus: نبات
اليوكالبتوس عبارة عن
شجرة كبيرة معمرة، وقد
استقدمت إلى المملكة
العربية السعودية منذ
أكثر من ٤٠ عاماً، وهي
تزرع في الحدائق العامة
ويعرفها الناس باسم
الكينة، وهي ليست بكينية
وكذلك يعرفونها باسم

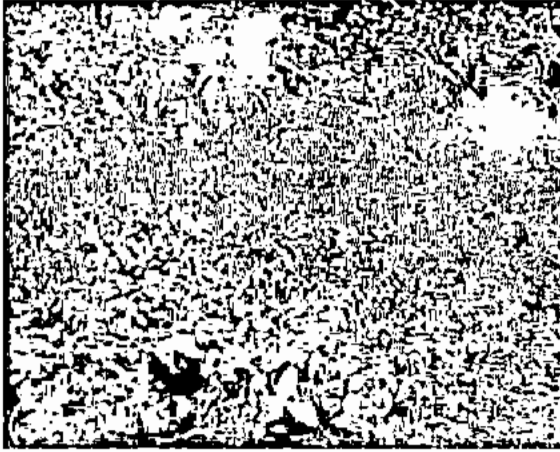
الكافور وليست بشجرة الكافور. الجزء
المستخدم منها أوراقها المعمرة وزيتها
الطيّار المشهور.

تعرف اليوكالبتوس علمياً باسم
(Eucalyptus globulus) وتحتوي أوراقه
على زيت طيار ومواد عفصية والدهيدات
وراتج مر. وقد قام الروس بأبحاث على
النبات ووجدوا أن لزيته تأثيراً على فيروس
الانفلونزا ومضاد للملاريا ومضاد للبكتيريا.

وتستعمل أوراق اليوكالبتوس كما هي على نطاق واسع أو زيتها الطيار،
وتستخدم الأوراق بسهولة الحصول عليها أكثر من الزيت علماً بأن الزيت يباع
في الأسواق المحلية. ولعلاج التهاب الجيوب الأنفية تؤخذ كمية قليلة من الزيت
المخفف على الجبهه أو على الصدغ لإزاحة ألم الجيوب الأنفية ولتخفيف زيت
اليوكالبتوس تؤخذ قطرات من الزيت وتضاف إلى ملء ملعقتين صغيرتين من
زيت الزيتون ثم يدهن به الأماكن المذكورة سابقاً. ويجب عدم استنشاق زيت

ليوكالبتوس نظراً لخطورته وكذلك يجب عدم أكله أيضاً. يمكنك استعمال الأوراق الطازجة وذلك بفرقتها جيداً بين كفيك أو هرسها ووضعها على الجبهة أو الصدغ أو الصدر، ويمكنك في هذه الحالة استنشاق الأوراق عن طريق الأنف ولكن يجب عدم إدخال الأوراق إلى داخل الأنف. وفي إفريقيا يقوم الناس المصابون بالتهاب الجيوب الأنفية بتحضير شاي من أوراق اليوكالبتوس وشربه مثل شرب الشاي ويقولون إنهم يستفيدون من هذا الاستعمال بشكل كبير.

المردقوش البري Oregano: المرذقوش نبات عشبي معمر لا يتجاوز ارتفاعه خمسين سنتيمتراً ويوجد منه نوعان النوع المعروف بالبري ويعرف علمياً باسم Marjorana Origanum والنوع المزروع ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare ويعرف بالنوع الحلو.



يستخدم المرذقوش على نطاق واسع حيث يعتبر من المطهرات القوية، ويمكن استخدام مغلي المرذقوش كمشروب لعلاج حالات التهاب الجيوب الأنفية حيث يأخذ ملء ملعقة من النبات الجاف وتوضع في

كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يستنشق بخاره، وبعد ذلك يصفى ويشرب، ويمكن تكرار ذلك مرتين في اليوم. ويمكن هرس النبات الطازج حتى يكون مثل العجينة الخشنة ثم توضع على الجبين أو الصدغ، ويمكن استنشاق العجينة لكن يجب عدم إدخالها في فتحتي الأنف، كما يمكن أخذ بضع قطرات وإضافتها إلى ملعقة زيت زيتون ودهن الجبين والصدغ به.

الجنكة Ginkgo: سبق الحديث عن الجنكة لكننا نتحدث اليوم عنها لفوائدها في التهاب الجيوب الأنفية. لقد عرفت الجنكة بأنها أحسن علاج لوهن الكبار



في السن وبالأخص الجلطات حيث إنه يزيد في جريان

وسيولة الدم في وحول الدماغ، ولكن هذا النبات له بجانب التأثير السابق تأثير على الجهاز التنفسي، وقد نصح كثير من العلماء وخاصة علماء طب الأعشاب بتناول هذا العقار لعلاج التهابات الجيوب الأنفية، ويعود التأثير الرئيس لهذا العقار إلى مركب الجنكولايدز. ويوجد مستحضر الجنكة على هيئة خلاصة جافة تحضر بأخذ ٥٠ رطلاً من أوراق الجنكة وتستخلص لتحصيل ما مقداره رطل واحد من الخلاصة الطبية، ولذلك عندما تشتري خلاصة الجنكة من الصيدليات تلاحظ على

العبوة "١:٥٠" الجرعات المحددة من الجنكة تتراوح ما بين ٦٠ - ٢٤٠ ملجم لليوم الواحد، ويجب على المستعمل عدم تعدي هذه الجرعة. وفي حالة استعمال جرعات عالية فإن الجنكة تسبب الإسهال وعدم الراحة.

الفضل الحار Horseradish؛ نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه ما بين ٢٠ - ٥٠ سم وله جذر عميق داخل التربة وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء. الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا ويزرع هذا النبات على نطاق واسع من أجل جذوره. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Armoracia Rusticana* تحتوي الجذور على جلوكوسيلينيت والمركب الرئيس هو سنجرين (Sinigrin) وكذلك اسباراجين (Asparagine) وراتنج وفيتامين ج.

عند سحق النبات أو هرسه يتحول المركب سنجرين إلى مركب أيزوثيوسيانيت وهو ومضاد حيوي.



يستعمل الفجل الحار في الطب على نطاق واسع، حيث له خواص علاجية كثيرة من أهمها محرض للجهاز الهضمي، يزيد من إفراز عصارات الهضم والشهية. يعمل مدرأ جيداً ويفيد في أمراض الجهاز التنفسي حيث يستعمل ضد البرد والأنفلونزا والحمى وكمقشع للبلغم ومضاد حيوي، ويمكن استعماله في مجاري الجهاز التنفسي والمجاري

البولية كمطهر. وأكل سندويش يحضر من جذور الفجل من أنجح الأدوية في علاج حمى القش، وعادة يعمل مغلي من مسحوق الأوراق والجذر الجاف أو الطازج بحيث تؤخذ ملعقة ويضاف إليها ماء مغلي ثم تترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب، يجب عدم استخدام الفجل الحار من قبل المرضى الذين يعانون قلة إفرازات الغدة الدرقية.

الأناناس Pineapple: الكل منا يعرف الأناناس الذي يعد عشباً صغيراً لا يزيد ارتفاعه عن متر واحد، والموطن الأصلي للأناناس جنوب أمريكا، وقد جربت زراعته في منطقة فيفا بالملكة العربية السعودية ونجح نجاحاً باهراً

يعرف عامياً باسم Ananas Comosus الجزء المستخدم منه الثمار والعصير والأوراق، تحتوي ثمار الأناناس على بروميلين (Bromelain) وبروتينات وكذلك كمية كبيرة من فيتامين أ، ج وأنزيمات، يستعمل الأناناس غير الناضج لتحسين عملية الهضم ويزيد الشهية ويخفف أو يزيل التخمة أو ما يعرف بعسر الهضم. كما يستخدم في الهند كمقو للرحم. أما الثمار الطازجة فتستعمل لطرد الغازات من المعدة والأمعاء وتقلل من زيادة حموضة المعدة، كما أنه مفيد جداً ضد الإمساك. كما أن عصير الثمار الطازجة يعتبر مهضماً ومقوياً ومدراً. أما الأوراق فهي جيدة لتنظيم العادة الشهرية والتخفيف من آلامها.

أما فيما يتعلق بالتهاب الجيوب الأنفية فقد وجد أن مركب البروميلين مفيد جداً في علاج التهاب الجيوب الأنفية وذلك وفقاً لما ذكره الدكتور البرتلينونج المشارك في تأليف كتاب "The Encyclopedia of common Natural Ingredients"

"وعليه فإن شرب عصير الأناناس نفسه يفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية. ويقال إنه لو أخذ مع الأناناس الحوذان المر لكان أعم وأفضل حيث تؤخذ كبسولات الحوذان ثم يشرب عصير الأناناس بعدها مباشرة. يوجد مستحضر صيدلاني على هيئة حبوب تباع في الصيدليات من المركب بروميلين.

شمع عسل النحل: يساعد مضغ شمع عسل النحل مدة ربع ساعة على الشفاء من التهاب الجيوب الأنفية، ويكرر مضغ الشمع ما بين 5-6 مرات يومياً، وتستمر هذه العملية مدة أسبوع.

عرق السوس Licorice: لقد تحدثنا عن عرق السوس وذكرنا أن المركب الرئيس المعروف باسم Glycyrrhizin يشبه في تأثيره الكورتيزون. وعليه فإن استخدامه ضد التهابات الجيوب الأنفية له ما يبرره، وتناول مشروب عرق السوس وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوقه ومزجها مع ماء أو حليب يفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية، ويمكن استعمال مشروب العرق سوس مرتين في اليوم.

مرهم نخلة النمر Tiger Palm Ointment: وهو مستحضر من خمسة مركبات لزيت نباتية وهي مركب المنثول (Menthol) المركب الرئيس في زيت النعناع ومركب اليوجينول (Eugenol) المركب الرئيس في زيت القرنفل ومركب السينيول المركب الرئيس في زيت الكاجيبوت ومركب السينمالدheid المركب الرئيس في زيت القرفة ومركب الكافور المركب الرئيس في الكافور وهذا المستحضر موجود في عبوة على هيئة علبه رسم عليها نمر. وهذا المستحضر تنتجه فقط الصين ويستعمل كدهان على الجبهة والصدغ وقد أعطى نتائج متميزة.

بيبتوستريب Peptostrep: عبارة عن وصفة من وصفات المدواة المثلية أو المتجانسة، وهي مشتقة من مادة البيبتون الهاضمة. وهي إحدى الوصفات المثلية الألمانية والموجودة على هيئة حقن بقوات متفاوتة. تؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام ولعدة شهر واحد وتعد من الوصفات الناجحة لالتهاب الجيوب الأنفية والشركة التي تصنع تلك الوصفة المثلية هي (Staufen) الألمانية.

بي ين لين BE YIN LIN: وصفة أخرى من الوصفات المثلية وهي وصفة صينية توجد على هيئة حبوب تؤخذ ٢ حبات ثلاث مرات يومياً وتتج هذه الوصفة شركة (Sansum) الصينية.

أزهار البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج وأزهار البابونج تسحق وتوضع في علبة صغيرة محكمة الغلق وتستهمل كمنشوق بين مدة وأخرى بالإضافة إلى عمل مغلي من هذا المسحوق بمعدل ثلاث ملاعق في لتر ماء، ويفلى مدة ٥ دقائق ثم يغسل الأنف كالاستنشاق في الضوء، ويمكن عمل ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة للمريض:

- ١- يجب عدم التعرض لمسببات الحساسية مثل الغبار وبخاخات التنظيف والمواد القاتلة للحشرات ومن البحور والأماكن الجافة.
 - ٢- حاول أن يكون المكان الذي تجلس فيه دوماً وتنام فيه أن يكون فيه رطوبة لان الجفاف يزيد من مشاكل التهاب الجيوب الأنفية.
 - ٣- عليك باستنشاق بخار الماء بين الفينة والأخرى لأنه يساعد على الشفاء.
 - ٤- حاول أن تأخذ قسطاً وافياً من النوم والراحة خلال هجمات التهاب الجيوب الأنفية الحاد.
 - ٥- يجب الامتناع عن التدخين نهائياً وعدم الجلوس في مكان فيه أناس يدخنون.
- ويمكن استخدام وسادة كهربائية (وسادة طبية كهربائية) مخصصة لهذا الغرض. وتوضع بمعدل ١٠ دقائق كل ساعتين وذلك فوق موضع الألم أو الجبهة.



التهاب الحنجرة

قبل أن نتحدث عن الأدوية العشبية المستعملة في التهاب الحنجرة نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة موجزة عن التهاب الحنجرة.

ماهو التهاب الحنجرة؟

هو التهاب الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة ويؤثر في الصوت والتنفس، ويمكن تمييزه من التهاب الحلق، حيث يكون موضعه بالضبط عند تقاحة آدم (نتوء الجزء السفلي للحنجرة) ينتشر التهاب الحنجرة عادة في فصل الشتاء أو في البلدان ذات الطقس البارد ويقل عادة في البلدان ذات الطقس الدافئ، ويكون التهاب الحنجرة إما حاداً أو مزمناً وله أنواع متعددة.

ما هو التهاب الحنجرة الحاد؟

ينتج التهاب الحنجرة الحاد من تعب أو إرهاق في أحبال الصوت أو تهيجها من أي مهيجات مثل الغبار أو الدخان أو أي سوائل حارة، ومن النحيب أو البكاء الشديدين، وأحياناً من عدوى بكتيرية أو فيروسية أو عظرية، وغالباً ما يصاحب نزلات البرد أو الإنفلونزا أو الدفتيريا أو الحصبة والحمى القرمزية أو السعال الديكي. وتبدأ الحالة البسطة عند البالغين بجفاف ودغدغه الحنجرة، يعقبها فوراً احتباس كلي أو جزئي في الصوت، وقد يصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة وربما ضيق في التنفس وفقدان شهية الطعام، ثم يشفى المريض بعد أسبوع وربما أقل.

ما هي أعراض التهاب الحنجرة الحاد؟

يشعر المصاب بالتهاب الحنجرة الحاد بألم في الحلق وارتفاع درجة حرارته وصعوبة في بلع الطعام أو حتى بلع الريق أو الماء وسعال جاف مؤلم. ويصعب على المصاب الكلام وربما يقطع الصوت تماماً. وتتورم الحنجرة ولسان المزمار (وهو الذي يغطي فتحة الحنجرة) ويؤدي ذلك إلى صعوبة التنفس وأحياناً تكون صعوبة التنفس ناتجة عن أوديما بالحنجرة أو الخناق، وهو تورم مائي خطير بالأنسجة يسد مسالك التنفس، ويحتاج ذلك إلى رعاية طبية خاصة حيث يؤخذ المريض إلى مختص أذن وأنف وحنجرة..

ويحتاج المريض بالتهاب الحنجرة الحاد إلى الراحة الكاملة والتزام الفراش والامتناع عن الكلام تماماً، ويجب أن تكون الغرفة التي ينام فيها مدفأة تدفئة جيدة وترطيب الهواء بماء يقلي أو استعمال جهاز الرطوبة المتوفر في الأسواق أو جهاز تبخير يستعمله المريض، ويهدئ آلام الحلق بوضع إناء ليس مملوءاً بالثلج من الخارج.

يستعمل الطبيب في الحالات الشديدة بعض المضادات الحيوية؛ ويعد الأطفال أكثر إصابة بالمرض نظراً لصغر سنهم وبالتالي صغر مسالكهم التنفسية؛ ولذلك يجب عرضهم على المختص بمجرد إصابتهم بالتهاب الحنجرة وتحسن حالة الأطفال سريعاً إلا أن صعوبة التنفس قد تصل إلى حالة الخطر إذا استمر الالتهاب.

ما هو التهاب الحنجرة المزمن؟

يحدث الالتهاب المزمن بعد إصابة الشخص بنوبات حادة متكررة، ويحدث ذلك غالباً من التهيج المستمر بالإفراط في التحدث كثيراً وكذلك من دخان التبغ والأبخرة الكيميائية والفيبار، ومن أمراض الأنف المزمنة حيث يصبح غشاء الحنجرة المخاطي الرطب محبباً ثم يتحول ليصبح خشناً مما يجعل الصوت ثخيناً أجش، ويقل الألم والسعال في هذه الحالات ولكن تكون بالحلق دغدغة

خفيفة تزعج المريض، وقد يتحول التهاب الحنجرة المزمن الذي يدوم عدة سنوات إلى التهاب مزمن تكثري، فيتغير الصوت تغيراً دائماً نظراً لضخامة الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة.

وعلاج التهاب الحنجرة المزمن كعلاج التهاب الحنجرة الحاد مع: تخليص المريض من مصادر التهيج والعدوى البكتيرية أو الفيروسية أو الفطور ويعتبر استمرار خشونة الصوت لأكثر من أسبوعين نذيراً باحتمال إصابة الحنجرة بالسرطان؛ ولا بد من فحص الحنجرة فحصاً دقيقاً في هذه الحالة.

ما هي أنواع التهاب الحنجرة؟

إن أكثر الناس إصابة بالتهاب الحنجرة هم الأشخاص الذين يستعملون أصواتهم بكثرة مثل الفنانين والمدرسين والمحرجين والمهرجين والمصوتين في الحفلات، وذلك حيث يصابون بإنهاك في عضلات حناجرهم.

ويستعيدون تلك الفئات صحتهم وأصواتهم الطبيعية بعد مدة من الصمت والراحة تماماً، ولكن التهيج المستمر قد يتلف الصوت أو يغيره نتيجة تكون ندب بالحبال الصوتية.

والتهاب الحنجرة ذو النويات مرض عصبي يصيب الأطفال مصاحباً للزوائد الأنفية والكساح. وهو تقلصات غير واضحة السبب تسد الحنجرة فتقطع مجرى التنفس ثم تزول فجأة، وقد تكون النوبة قاتله أحياناً. ويستدعي علاج هذا النوع استئصال الزوائد الأنفية.

وتوجد أنواع أخرى من التهاب الحنجرة والمعروف بالدفتيري والأصابي والنحاسي، ويحتاج علاج النوع الدفتيري إلى إدخال أنبوبة في مجرى الحنجرة بين الحبلين الصوتين لإمرار الهواء. ويحتاج علاج النوع الإصابي إلى فتح القصبة الهوائية أي عمل فتح صناعي بها بواسطة الجراح. وأما النوع النحاسي الذي يحدث من التدخين وغيره من المهيجات فيعالج بالأدوية المضادة للحساسية.

العلاج،

ما هي الأدوية العشبية المستخدمة في علاج التهاب الحنجرة؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أعطت نتائج إيجابية لعلاج التهاب الحنجرة مثل:



الزنجبيل Ginger، يعد الزنجبيل من البهارات الماثورة والمستخدمه على نطاق واسع لعلاج حالات البرد. وحيث إن الزنجبيل يحتوي على زيوت ومواد راتنجية فيعتبر من المطهرات الجيدة، والطريقة أن يؤخذ نصف ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يضاف لذلك ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

الفراسيون الأبيض Horehound، وهو نبات معمر ساقه مربعة يصل ارتفاعه إلى 50 سم أوراقه مغطاة بشعر كثيف مسننة وأزهاره بيضاء. الجزء المستعمل من النبات الأوراق، يكثر هذا النبات في أوروبا وقد زرع في أمريكا الشمالية والجنوبية. يحتوي الفراسيون على تربينات ثلاثية وجاردينول وفلافونيدات وكلويدات وزيت طيار وقد استخدمه الفرنسيون على نطاق واسع لعلاج الكحة ومشاكل الصدر. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي العشبة لعلاج السل والربو والسعال. ولقد اعتبره الفرنسيون من أفضل الأعشاب لعلاج الحنجرة. وقد أوصى الدستور الألماني باستخدامه لعلاج الحنجرة حيث يؤخذ ملء



ملعقة صغيرة إلى ملعقتين لكل ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

الخطمي المخزني Marshmallow: والجزء المستعمل من نبات الخطمي الأوراق والأزهار والجذور، ويحتوي جذر الخطمي على حوالي ٣٧٪ نشاء و ١١٪ مواد هلامية، ١١٪ بكتين وفلافونيدات وأحماض فينولية وسكروز واسباراجين، وتستعمل جذور الخطمي لعلاج التهاب الحنجرة والكحة والربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور الخطمي وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى عند النوم.

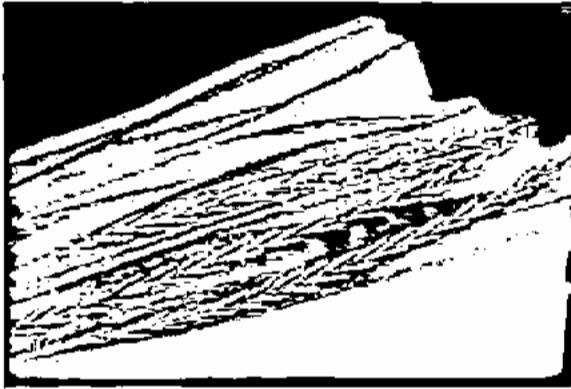


البويصر الأبيض Mullein: وهو نبات منتصب ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية وأزهاره صفراء زاهية، الأجزاء المستعملة الأوراق والأزهار، يحتوي البويصر على مواد هلامية وفلافونيدات وصابونيات ثلاثية التربين وزيت طيار ومواد عصبية.

يعد البويصر من الأعشاب القديمة والحديثة التي تستعمل لعلاج أمراض الصدر بشكل عام، ولكنه يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الحنجرة؛ وذلك لغناه بمادة الهلام التي ترطب الحنجرة حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق وأزهار النبات.

وتنعمر في ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

النجيل الزاحف Couch Grass: نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم له جذمور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين. الجزء المستعمل من النبات الجذمور والجذور والبذور.. يحتوي الجذمور على مواد سكرية متعددة مثل التربسين وزيت طيار ومواد هلامية.. لقد نصح دسكووريدس وبيلينيوس باستعمال جذور النبات الزاحف لضعف تدفق البول وحصول الكلى، ويقول عالم طب الأعشاب المشهور جون جيرارد إن النبات له أهمية



خاصة في التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذمور النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الراسن الطبي Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، له أزهار ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدبية.. الجزء المستخدم منه جذور.. يعرف علمياً باسم *Inula Helenium* وموطنه شرقي أوروبا وغربي آسيا.. تحتوي الجذور على إينولين وزيت طيار تشمل اللانثول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية التي تشمل اللانثولاكتون وموادها بونية ثلاثية التربين وسيترولولات ومتعددات الاستلين.. تستعمل الجذور في إخراج المخاط من الرئتين وضد التهابات الحنجرة. وتعد من أفضل المطهرات، والجرعة من الجذور هي أن يضاف كوب من الماء البارد على ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذر وتركه ينقع مدة ٦ ساعات ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

البطياط Knotgrass: ويعرف بعضا الراعي، وهو نبات حولي زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم له أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار القرنفلية أو البيضاء، الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم Polygonum Avicular، يحتوي النبات على حمض العفص وفلافونيدات و متعددات الفينول وحمض السيليسيك ومواد هلامية، تستخدم النبتة حسب الدستور الألماني لعلاج آلام الحلق والحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب.

الصابونية المخزنية Soapwort: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد أوراقها رمحية ولها عناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة.. الجزء المستعمل النبات كاملاً بما في ذلك الجذور.. تعرف علمياً باسم.. Saponaria officinalis وتحتوي على مواد صابونية ومواد راتنجية وزيت طيار.. وتستخدم الصابونية المخزنية لتخفيف آلام التهاب الحنجرة حيث إن المادة الصابونية فيها هي التي يعزى إليها التأثير.. وقد أوصى الدستور الألماني بعمل شاي من مسحوق النبات مع ملء كوب ماء مغلي مرتين في اليوم؛ وذلك لتخفيف آلام الالتهابات في الجهاز التنفسي وفي الحنجرة.



الشمر Fennel: ويعرف بالسنتوت والجزء المستخدم منه الثمار، حيث يؤخذ ملء ملعقة من ثمار الشمر



المهروشة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice: يستعمل عرقسوس لعلاج التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب وهو ساخن بمعدل مرتين في اليوم... مع ملاحظة عدم استخدامه للمرضى الذين يعانون من ارتفاع في ضغط.

شمع عسل نحل Honey Wax: يستعمل شمع عسل النحل علاجاً لالتهاب الحنجرة، والطريقة أن يؤخذ من الشمع مقدار بيضة الحمامة ثلاث مرات يومياً بعد الأكل مع ملاحظة أن تكون آخر جرعة عند النوم مباشرة.

التفاح Apple: يستعمل التفاح المعزج بسكر النبات مع الينسون أو يستعمل التفاح المشوي وهو الأفضل وحشو كل تفاحه منه بمقدار ربع ملعقة من الزعفران أو كركم وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.



حشيشة القنفذ
الأرجوانية Echinacea: تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية أشهر الأعشاب لمكافحة آلام التهاب الحنجرة وفقاً لدرستور الأدوية الألماني.. كما أن حشيشة القنفذ لها دور كبير في تقوية جهاز المناعة الذي يساعد الجسم على مكافحة الفيروسات التي تسبب التهاب الحنجرة، والطريقة هو أخذ ملء ملعقة

من مسحوق حشيشة القنفذ وغمرها في ماء مغلي وتركه عشر دقائق ثم تصفيته وشربه بمعدل مرتين في اليوم.

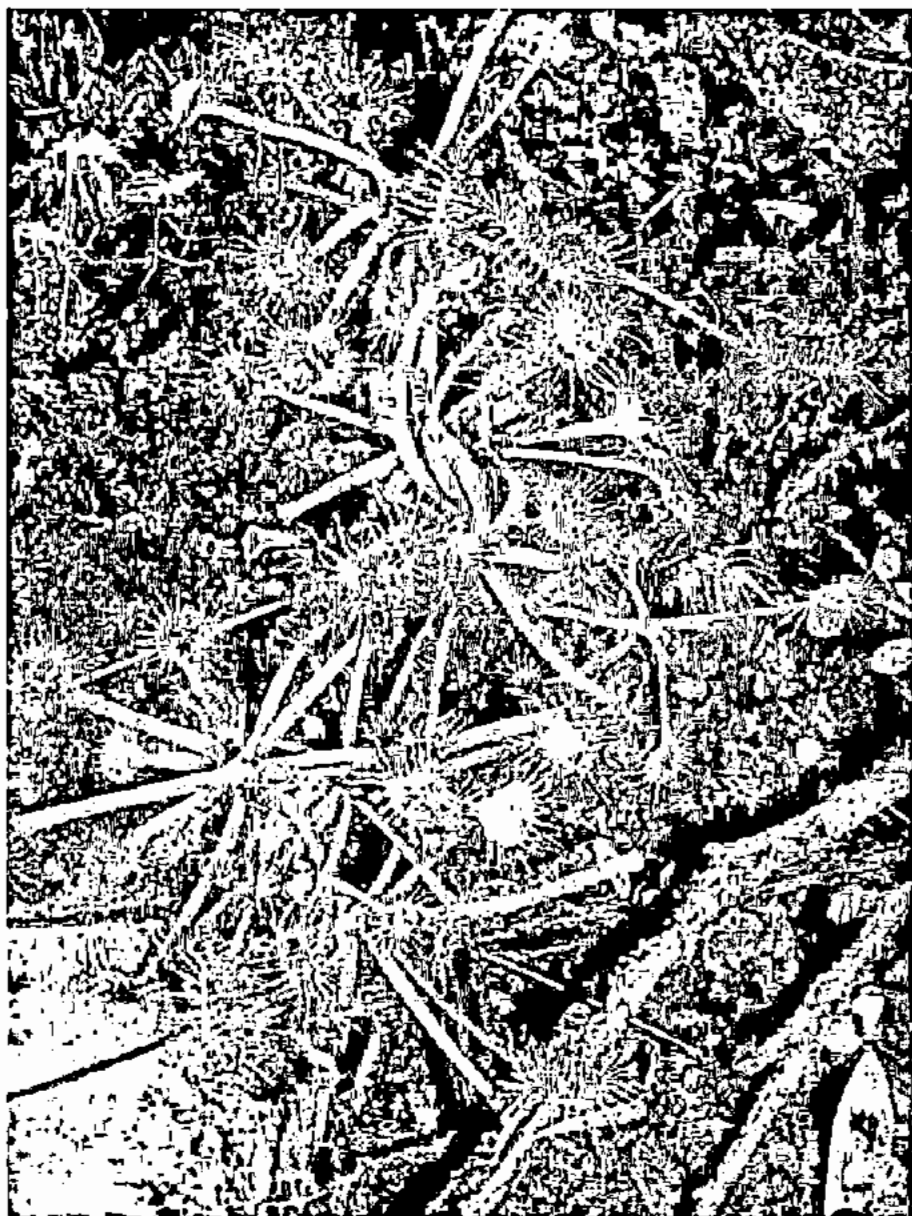


لسان الحمل Plantain: لقد استخدم العشابون القدامى لسان الحمل ولعدة قرون لعلاج التهاب الحنجرة والحلق والكحة والتهاب الشعب الهوائية. وقد صرح الدستور الألماني باستعماله علاجاً لالتهاب الحنجرة وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق البذور على ماء كوب ماء مغلي وشربه ساخناً بمعدل مرة واحدة في اليوم.

ورد الشمسى Sundew: ويعرف أيضاً بالنديان وهو نبات معمر أكل للحشرات يصل ارتفاعه إلى ١٥ سم له أزهار صغيرة بيضاء، أوراقه تشبه الملعقة ولها حواف شائكة تفرز سائلاً يشبه العسل.. الأجزاء المستعملة من النبات جميع أجزائه عدا الجذور.. ويعرف علمياً باسم *Dorsera Rotundifolia*. يحتوي النبات على كينونات النفطاً وأنزيمات



وفلافونيدات وزيت طيار.. ويستخدم هذا النبات لعلاج التهاب الحنجرة النفطاً المقاومة لالتهاب الحنجرة التي يعادل تأثيرها تأثير الكودائين.. وقد أثبتت الدراسات الألمانية فاعليته بنسبة ٩٠٪ لاستعماله.





زهرة الربيع Primrose: وتعرف بالزغدة وهي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥ سم تكسو النبات شعيرات كثيرة ولها أوراق كثة عند القاعدة وتحمل السيقان عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية.

الأجزاء المستخدمة: جميع أجزاء النبات.. تعرف علمياً باسم Primula vires تحتوي العشب على مواد صابونية ثلاثية التربين وفلافونيات وفينولات وحمض العفص وقليل من الزيت الطيار.. والصابونيات تعمل كمضادة للالتهاب، ولهذا فقد أوصى الدستور الألماني باستعمال ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من أزهار النبات أو ملعقة واحدة من مسحوق الجذر المجفف لكل ملء كوب ماء مغلي على أن يترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم وذلك لعلاج التهاب الحنجرة.



التهاب الرذب

التهاب الرذب هو أكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الأكبر من الأمعاء الغليظة. إن الأكياس الصغيرة تتقرب خارج القولون، هذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الرذوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الرذب.

يكون الشخص الذي به هذه الحالة خالي الذهن تماماً من وجودها ولكن ما إن يظهر التهاب على هذه الرذوب فيبدأ المرض المسمى بالالتهاب الرذبي. وفي هذه الحالة يجب أن يستشار الطبيب إذ قد تعقب ذلك نتائج خطيرة. فقد ينجم عن ذلك انفجار في جدار القولون، وقد يؤدي ذلك إلى التهاب الغشاء الذي يغلف محتويات البطن والالتهاب العام الذي يتسبب من الرذب الذي أصابته العدوى. وقد يأتي أيضاً نتيجة ذلك انسداد في الأمعاء.

الأعراض:

أعراض التهاب الرذب حدوث أزمات عضلية وآلام شبيهة بالتقلصات من الجانب الأيسر الأسفل للبطن. والتشخيص في هذه الحالة يمكن أن يكون عن طريق الفحص بالأشعة السينية، بعد أن تعمل للمريض حقنة شرجية من الباريوم. تبدو بعدها الرذوب واضحة. وهناك حالات شديدة يكون القولون فيها قد انفجر ويكون ذلك إثر انسداد.

لقد كان العلاج الغذائي عام ١٩٧٢م لمرضى التهاب الرذب يشير الكثير

من الجدل. كان الأطباء يوصون المرضى بتناول طعام منخفض المحتوى من الألياف لعلاج المرضى وذلك لحوالي ٥٠ سنة من قبل، وكان كثير من الأطباء ينصح المريض بهذا المرض بتجنب الفواكه والخضراوات، ولكن كثيراً من الناس استمروا في اعتقادهم بفائدة الغذاء المحتوي على ألياف كثيرة، وقد تبين فيما بعد أن الثقافات التي تتناول طعاماً مرتفع المحتوى من الألياف لا يعانون من التهاب الرذب أو يوجد بنسبة قليلة، وبالتالي لا يوجد إمساك أو توجد نسبة بسيطة تعاني منه. في الوقت نفسه في الغرب الصناعي بطعامه المصنع والغذاء منخفض المحتوى من الألياف ينتشر مرض التهاب الرذب. كما أن الإمساك منتشر أيضاً.

ولقد نشر الباحث البريطاني نيل بينتر (دكتوراه في الطب، ويعمل في مستشفى مانورهاوس بلندن) بحثاً في British Medical Journul قال فيه إن أمراض الرذب تحدث بسبب الغذاء منخفض المحتوى من الألياف. وقد أجريت هذه الدراسة على ٧٠ مريضاً بالتهاب الرذب تم وضعهم تحت نظام غذائي يتكون من خبز القمح الكامل وحبوب مرتفعة المحتوى من النخالة والكثير من الفواكه والخضراوات هذا الغذاء أدى إلى شفاء أو على الأقل تحسن ٨٩% من المشاركين في البحث.

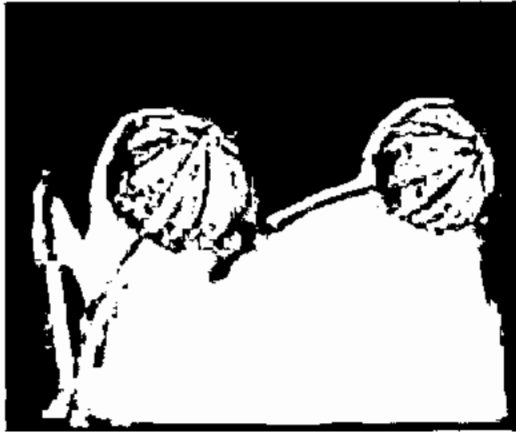
والآن يعرف الأطباء بالطبع أن الغذاء ذا الألياف هو وسيلة منع وعلاج هذا المرض. وعليه يجب على الناس تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والخبز والأعشاب لكي لا يعانون من الإمساك أو يصابون بالتهاب الرذب. إن أجدادنا كانوا يأكلون كثيراً من الألياف، وقد تعودت قلوبناتهم على التعامل معها، ودون الألياف الكافية نعرف أن أشياء غريبة سوف تبدأ في الحدوث في أمعائنا. حيث يتحرك الطعام ببطء في الأمعاء فيحدث الإمساك. وأحياناً تمتلئ الجيوب الموجودة في الأمعاء (الرذب) بالقليل من الطعام المهضوم أو الحبوب أو البذور. إذا حدث الالتهاب في هذه الجيوب وانتفخت، فإنها تسبب الألم وبقية الأعراض الأخرى لالتهاب الرذب.

إن أكثر من نصف الأشخاص فوق سن الستين لديهم جيوب. ولكنها غير ملتهبة وغير مؤلمة بينما أصيب ما يقدر بـ ١٠ ٪ بالالتهاب الرطب.

ولكي تقلل من خطر الإصابة بالتهاب الرطب هناك عاملان مهمان هما: الغذاء الغني بالألياف والنشاط الرياضي؛ وذلك حسب رأي وليد الدوري (دكتوراه في الطب وأستاذ في قسم التغذية في مدرسة هارفرد للصحة العامة). ولكن بينما تتناول الكثير من الحبوب الكاملة والفاكهة الطازجة والخضراوات، يجب أن تلاحظ بعض العوامل الغذائية الأخرى أيضاً. يجب أن تتأكد من شرب الكثير من السوائل غير الكحولية طبعاً لكي يتحرك الطعام بشكل جيد خلال القناة الهضمية. وإذا كنت مصاباً بالتهاب الرطب، يجب أن تتخلص من البذور الصغيرة غير القابلة للهضم مثل بذور السمسم وتوت العليق والفراولة والجوافة والعنب التي يمكنها أن تسد الجيب المتهب وتسبب لك المزيد من المتاعب.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج الرطب المتهب؟

نعم يوجد علاج لالتهاب الرطب بالأعشاب وهي:



الكتان Flax، والكتان معروف وقد كتبنا عنه عدة مرات والمعروف علمياً باسم *Linum usitatissimum* ويستعمل في علاج التهاب الرطب حيث أثبتت لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح

الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن استخدام ١ إلى ٣ ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الرطب.

بذور قطنونا Psyllium: والمعروف باسم لسان الحمل والمعروف علمياً باسم *Plantago ovata*. وبذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الألياف



هي المادة الفاعلة في مستحضر ميتاموسيل وغيره من المليينات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً مع كثير من الماء تمدك بالكمية الصحية من الألياف المانعة للتهاب الرذب.

القمح wheat: تحتوي بذور القمح على عدة أملاح معدنية منها الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والفلور والكلور والزنك والحديد والمنغنيز والنحاس والكوبلت واليود والسيليسيوم. كما يحتوي على النشا والسكر والسيليلوز الدسم الفوسفوري وفيتامينات أ، ب^١، ب^٢، ب^٣، و، هـ، ك، د، ب (PP) وخمائر ذوابة وجلوكوزيدات منها الروتين والهيبرين والكريستين والكريسيزين. يقول الطبيب الفرنسي المعاصر الدكتور فالنهي: إن القمحة هي ما يصح أن نسميها "البيضة النباتية" لأنها تحتوي أكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء.

وأثبتت دراسة الدكتور بينتر أن الشفاء من التهاب الرذب يحدث عند تناول الغذاء الغني بالألياف، ذكر أن ردة القمح تحتوي على ٥ أضعاف الألياف الموجودة في خبز القمح الكامل بما يجعلها أليافاً محبة للألياف، وهذا ليس رأيه وحده في ردة القمح. والردة هي الأرخص ثمناً والأكثر أمناً والأكثر فعالية طبيعية في

طرق منع وعلاج الإمساك، هذا ما ذكره استشاري الجهاز الهضمي جراينت سامبسون (دكتوراه في الطب والأستاذ في جامعة أوتاوا بكندا).

الغبيراء *Slippery elm*: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Almus rubra* والجزء المستخدم منه الجذور. وقد اقترح الدكتور ديل استخدام مسحوق جذر هذا النبات لعلاج التهاب الردي، وهذا النبات له تأثيرات ملينة على الجهاز الهضمي ويساعد في الإخراج.

وقد صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA باستخدام هذا النبات كمكلف فعال للجهاز الهضمي ويمكن استخدامه كما يستخدم الشوفان.



البطاطا البرية: *Wild yam*، وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Dioscahea villosa* وهو يختلف عن البطاطا العادية، إذ هو ليس ببطاطا إنما هو عشب والمستخدم منه جميع أجزائه. وقد ذكرت خبيرة الأعشاب المشهورة الأمريكية كاثي كيفل مؤلفة كتاب *The illustrated Herb Encyclopedia* وكتاب

Herbs for Health and Healing أن هذا النبات يساعد في تخفيف الألم والالتهابات في حالات التهاب الرذب.

البرقوق Prune: والبرقوق شجرة يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تسقط أوراقها في الخريف بها أزهار وردية كثرة تتوزع في جميع أجزاء النبات. يعرف النبات علمياً باسم *Prunus dulcis* والجزء المستخدم منه الثمار الطازجة أو المجففة، تعد ثمار البرقوق من الأدوية الفلوكورية لعلاج الإمساك عند المسنين. يستعمل أيضاً على نطاق واسع في علاج التهاب الرذب، وعلى المصابين بهذا المرض تناول الكثير من ثمار البرقوق الطازجة أو الجافة.



البابونج Chamomile: وهو نبات عشبي بري حولي كثير الأزهار ويوجد في أنواع عدة إلا أن النوع المستعمل هو النوع المعروف علمياً باسم *Matricaria necuria*. الجزء المستخدم من النبات الأزهار. يحتوي على زيت طيار وأهم مركباته كمازولين. يستخدم البابونج لعلاج حالات عسر الهضم ومضاد للتشنج



وخاصة تشنج الأمعاء. ويقترح خبير الأعشاب
البريطاني ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The
Herbal Handbook تناول رشفات من

شاي البابونج يومياً؛ لأن هذا العشب متخصص في علاج التهاب الرذب بسبب
تأثيره المضاد للالتهاب الذي يلطف الجهاز الهضمي بالكامل. كما يقترح عمل
مشروب مكون من ملعقتين صغيرتين من البابونج المجفف لكل كوب ماء مغلي
ويترك لينقع مدة ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب.



التهابات الفم

تتباين أسباب التهاب الفم، فهي كثيرة بدءاً من المهيج الموضعي البسيط إلى النقص في الفيتامينات إلى العدوى بجراثيم مرضية خطيرة. يدخل إلى الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء الذي يحمل عوائق كثيرة.

وهذه الأصناف كثيراً ما يتخلف عنها بعض المخلفات بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة اللازمة المناسبة لها، فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة الأمراض والالتهابات.

يضاف إلى ذلك وجود بعض العوامل المساعدة مثل وجود الأسنان النخرة وأسنان سيئة التركيب والأطباق، وجود أسنان صناعية رديئة أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.. ولذلك يجب عرض كل التهاب مستعص بالفم على الطبيب المختص، وقد يحدث الالتهاب من إصابة الفم من عض الخدود عند تقبيل الأطفال مثلاً. وقد يحدث في الأطفال من زجاجة الرضاعة الطويلة الحلمات أو ذوات الحلمات الصلبة، كما تسببه المواد المهيجة كالكحول والدخان والطعام شديد الحرارة أو التوابل الحريفة.. وقد يكون السبب من العدوى البكتيرية كالمكورات السبحية ومكورات السيلان والدفتريا والتدرن وفطر القلاع وفيروسات قرح البرد والحصبة والنقص الشديد في الفيتامينات مثل البلاجرا، والأستربوط يسبب التهاب الفم وكذلك أمراض الدم كالأنيميا، وكذلك التسمم بالمعادن

الثقيلة كالرصاص والزئبق. كما يضر بالفم بعض العادات السيئة -وقانا الله وإياكم منها- التي تجلب بعض الأمراض الخطيرة كالزهري وخلاف ذلك.

أعراض التهابات الفم:

تتفاوت الأعراض بدرجة كبيرة فأحياناً يوجد تورم واحمرار بالأوعية المبطننة للفم مما ينتج عنه الألم وبالأخص خلال الأكل، وقد تظهر روائح كريهة له في بعض الحالات. وأحياناً أخرى يجف الفم بينما يكثر اللعاب في حالات أخرى، ويتقرح الفم أحياناً وبخاصة لدى المنهكين وكبار السن، وربما تحدث الفرغرينا في الحالات المتقدمة، وفي أنواع أخرى من التهابات الفم تحدث للمريض أعراض شديدة كالقشعريرة، والحمى وربما الصداع، وقد يظهر على أغشية الفم نزف دموي أو لطف حمراء أو بيضاء بباطن الفم، وفي مرض القلاع وهو تقرح يصيب الغشاء المبطن للفم حيث يكون على هيئة قرحة بشكل حبة الأرز المطبوخة وأحياناً أكبر من ذلك وتسبب للمصاب ألماً أثناء تناول الطعام أو الشراب وبالأخص الأطعمة الحريفة أو الحامضة، وأحياناً تكون على هيئة نقط بيضاء كخثارة اللبن.

ويسبب التهاب الفم في بعض الأحيان التهاب الغدتين النكثيتين وهما غدتا اللعاب بجوار الفم خلف الصدغ وتحت الأذنين. وأحياناً يكون التهاب الفم في مرض الزهري لطفاً في الفم وفي الحمى القرمزية حمرة قانية ثم داكنة باللسان، وفي حالة الحصبة تظهر نقط كحبات الملح الأبيض في الشدين وتسمى "كوبلك".

العلاج والوقاية:

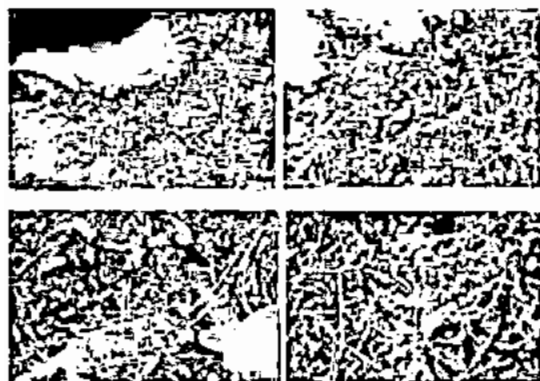
يختلف العلاج باختلاف الأسباب، فمثلاً في حالة التهابات الفم الناتجة من نقص الأمفيتامينات وبخاصة فيتامين ج، ب، أو الأنيميا أو عدوى الجسم بأنواع من البكتيريا والفيروسات فإن المختص يتولى علاج المرض والتهاب الفم سوياً، حيث إن التهاب الفم يكون أحياناً عرضاً ثانوياً نتيجة لإصابة الجسم بعدوى. ويعد البنسلين ومستحضرات السلغا المختلفة أفضل الأدوية مقاومة للالتهابات وتمنع انتشار المرض للعقد النكافية.

ومن الأدوية العشبية المهمة نذكر ما يلي كعلاج لالتهابات الفم.

أزهار البابونج Chamomile: أزهار البابونج عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه على ٥٠سم، وهو نوعان ألماني وروماني والجزء المستخدم منهما هي الأزهار الجافة، حيث تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع مدة خمس دقائق ثم يصفى الماء ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم، ويستمر على ذلك يوماً حتى الشفاء بإذن الله.

السماق Rhuscoriara: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ينبت عادة في الصخور وله ورق لونه أحمر قان وله ثمار عنقودية وهي الجزء المستخدم، وتحتوي على جلوكوزيدات فينولية وسيترولز ومواد عفصية وترينيات ثلاثية وزيت طيار. ولثمار السماق تأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات، ومنقوع ثمار السماق يستعمل لعلاج التهابات أغشية الفم والبلعوم. يؤخذ مقدار حفنة من الثمار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ساعتين ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم بحيث يترك السائل داخل الفم عدة دقائق ثم يلفظ ويكرر حتى الشفاء بإذن الله.





الأراك (المسواك) Tooth
 Brush Tree؛ الأراك شجرة
 دائمة الخضرة ذات أغصان
 كثة متدلية ذات ثمار عنبية
 خضراء تتحول إلى بنفسجية
 عند النضج تسمى كنبات.
 الجزء المستخدم من الأراك

الجدور، وتحتوي على مركبات الكبريت كمادة أساسية وقلويد يسمى سالفادورين وكذلك بيتاسيتوسيتروول ومواد راتنجية، وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب" .. وقد وجد أن الأراك يحتوي على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومضادة للجراثيم ومضادة لتخر الأسنان؛ ولذلك ينصح باستعمال السواك يومياً.

الثوم Garlic؛ لقد وجد أن الثوم يطهر الفم من جميع الميكروبات، وقد عملت دراسة علمية على خلاصة الثوم لمعرفة تأثيره على البكتيريا التي تعيش في الفم وعددها حوالي أربعة عشر نوعاً فوجد أن خلاصة الثوم قضت على كل هذه الأنواع. إن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق يكفي لقتل جميع الميكروبات الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتيريا. ولتخفيف رائحة الثوم تؤخذ عدة أوراق من البقدونس بعد مضغ الثوم مباشرة.

ورق الزيتون Olive Leaves؛ الزيتون أحد النباتات التي وردت في القرآن الكريم، وهو الشجرة المباركة. الجزء المستعمل من الزيتون هي أوراقه الجافة والزيت المستخرج من الثمار وكذلك الأزهار.

وتحتوي أوراق الزيتون على إيروداويد مونو تريينز وتريينات ثلاثية وفلافونيدات وشالكونز. وتستعمل الأوراق لعلاج مرض القلاع في الفم وكذلك القروح الفموية، والطريقة أن تمضغ ورقات غضة من أغصان شجرة الزيتون وتترك في الفم بعد المضغ عدة دقائق، ثم يرمى بالثفل من الفم ويكرر العمل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، أو

ملء ملعقة كبيرة من أوراق الزيتون الجاف ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي ثم يترك مدة ساعة ويعدّها يصفى ثم يتفرغ منه المصاب عدة مرات في اليوم.



الطرخون Artemisia، وهونبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، أوراقه رمحية رفيعة وله أزهار على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، الجزء المستعمل من النبات جميع الاجزاء بما في ذلك الجذور. يحتوي الطرخون على حمض العفص وكومارينات وفلافونيدات وزيث طيار ويسمى هذا النبات في فرنسا

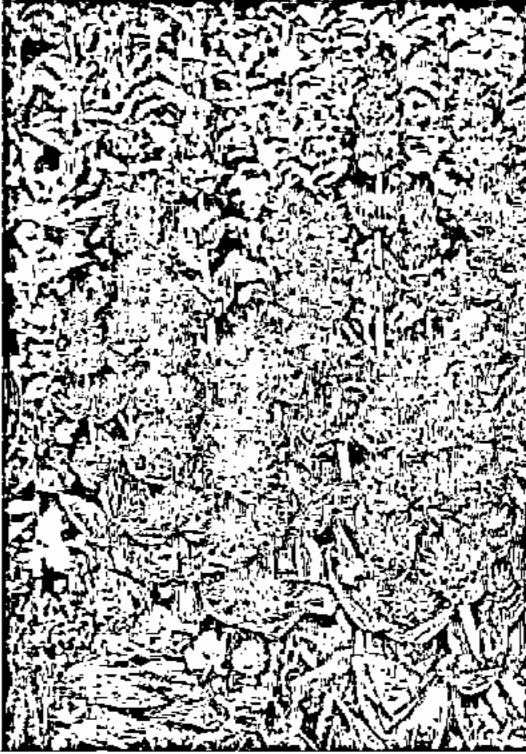
باسم "عشبة التنين" يستخدم الطرخون لعلاج مرض القلاع بالفم وتقرحات الفم، وطريقة الاستعمال هو مضغ عدد من الأوراق بشكل جيد ثم يرمى بالثقل وتكرر العملية عدة مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

التوت الأسود Morus، وهو عبارة عن شجرة معمرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء ولها ثمار بنفسجية عند النضج، والجزء المستخدم من النبات ثماره الناضجة وجذوره، تحتوي الثمار على أحماض منها حمض المالك وحمض الستريك وسكروز وفيتامين ج وفلافونيدات، وتستعمل ثمار التوت الأسود لعلاج الفطور عند الرضع والقلاع والتهابات غشاء الفم بشكل عام. وطريقة الاستعمال أكل الثمار الناضجة عدة مرات في اليوم أو التفرغ بعصيره عدة مرات في اليوم، كما أن مربى التوت الأسود يمكن استخدامه للأطفال الصغار حيث يعطى مقدار بسيط من المربي فيمتصه ولا خوف من ابتلاعه حتى ولو كان الطفل رضيعاً.

قشور شجرة البلوط Oak، البلوط شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة، الجزء المستخدم منه قشور الأغصان، تحتوي القشور على مواد عشوية بنسبة ما بين ١٢-١٦% وعلى كاتشين والاجنين. وتستعمل قشور النبات لعلاج قروح الفم ونزيف اللثة وبالأخص النزف بعد خلع الأسنان. وطريقة الاستعمال أخذ ملعقة

صغيرة من مسحوق القشور وتوضع في وعاء ويضاف لها ماء بمقدار كوب ثم يوضع على النار ويترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يصفى ويبرد ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم على أن يترك السائل في الفم مدة لا تقل عن ثلاث دقائق ثم يبيد.

الجنطيانا Gintian؛ وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠ سم له أوراق



رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل. الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتحتوي على أيرودويد مونوترينيز وعلى سكاكر أحادية وقلويدات البيريدين ومشتقات الأكرانثين وزيت طيار. وتستعمل قشور الجنطيانا في علاج مرض القلاع؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وغليها مع ملء كوب ماء مدة ربع ساعة ثم تصفيتها والتفرغرها منها عدة مرات في اليوم.

شرش الجزر Carrot Hair؛ وهو الشعر الأخضر الذي يحيط أو الملتصق بثمار الجزء الأصفر بحيث تؤخذ منه حفنة من الشرش الطازج وتغسل جيداً ثم توضع في مقدار كوب ماء في وعاء ويوضع على نار هادئة وتترك تغلي مدة حوالي ثلاث دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى ويستعمل هذا المزيج غرغرة عدة مرات في اليوم.

ذنب الخيل Horsetail؛ ويسمى أيضاً كنبات الحقول، وهو نبات معمر له

ساق مثمر صفراء يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠ سم وأوراقه رمحية عقدية، الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، يحتوي ذنب الخيل على حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وقلويدات وستيرويدات وسيليكاً. ويستخدم ذنب الخيل لعلاج التهابات الفم بشكل عام بحيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من هذه العشبة وتوضع في وعاء يحوي كوباً ونصف الكوب من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، وحتى يترك الماء إلى كوب واحد ثم يزاح من على النار ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل على شكل غرغرة أو غسل للفم مرتين يومياً.

خل العنصل Sguill Oxymel: يحضر خل العنصل من بصل العنصل الأبيض



الذي يستعمل لعلاج اللثة المترهلة وتخلخل الأسنان ورائح الفم الكريهه، وقد ورد في كتاب ديستوريدس العالم والطبيب القديم المشهور أن المضمضة بخل العنصل تشد اللثة المسترخية وتثبت الأسنان المتحركة وتذهب رائحة الفم، يحضر خل العنصل بأخذ كمية كافية من بصل العنصل ثم يقشر



ويهرس ثم يضاف له ثلاثة أضعافه من الماء المقطر وتوضع في إناء ويترك مدة من عشرة إلى عشرين يوماً في مكان دافئ ورطب، ويغلى بقطعة شاش ثم بعد ذلك يعصر ويصفى ويستخدم.

الزعر Thyme: لقد تحدثنا عن الزعر عدة مرات ولكننا لم نتطرق لكيفية استخدامه في علاج اللثة المترهلة والتهابات الأغشية المبطنة للفم والحنجرة، وتحتوي كثير من معاجين الأسنان على مركبات مأخوذة من نبات الزعر يستخدم غصناً لوجده أو مضافاً إليه قليل من الخل مضغاً عدة مرات في اليوم؛ وذلك لتطهير جوف الفم ولتسكين آلام الأسنان واللثة المترهلة، كما يمكن استخدامه على هيئة مغلي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الزعر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك الماء مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة أربع إلى ست مرات في اليوم.



التهاب المفاصل

التهاب المفاصل مرض يصيب الأصابع والركب والمرفق والوركين والفك، وهو مرض من بين أكثر من مئة مرض تصيب المفاصل.

ويعاني مرضى التهاب المفاصل من الألم والتيبس والانتفاخ في مفاصلهم. وكثير من مرضى المفاصل يصابون بالإعاقة. وهناك اصطلاحان يستخدم أحدهما بدلاً عن الآخر وهما التهاب المفاصل والروماتيزم. ومهما يكن فإن كلمة الروماتيزم أكثر عمومية، حيث تشير إلى أنواع كثيرة من أمراض المفاصل والعضلات والنسيج الضام، ولا يستخدم الأطباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصطلحات محددة. فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم رثية التهاب المفاصل والتهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات، وتشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ العضلات، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي وكلاهما قد يؤديان إلى إعاقة حادة. وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي وهو أحد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل والتي تعمل على تليين الأسطح الفاصلة بين العظام والعضلات. أما النوع الثالث - أي مرض العضلات - فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ويسميه الناس روماتيزم العضلات، وقد ينتج هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والانفلونزا أو أية أمراض رشحية أخرى.

أما مرض انتفاخ العضلات فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المصاب، وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. والشكلان الرئيسان لالتهاب

المفاصل هما. التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) وهو الأكثر شيوعاً
والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهو ثاني الأنواع شيوعاً.

التهاب المفاصل العظمي: ويسمى أيضاً مرض تأكل المفاصل. يحدث عندما
يأخذ المفصل في التآكل. وكثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي.
وقد يحدث أيضاً إذا جرح المفصل عدة مرات. والمفاصل الأكثر تأثراً دائماً هي
مفاصل اليدين والركبتين وأسفل الظهر والعنق. وقد تنتج إعاقة حادة، وبخاصة
إذا أصيب الوركان والركبتان بمرض شديد.

يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الألم في المنطقة المصابة.
وقد يشعرون بإحساس بالصرصرة أو الاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب
المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلاً تلك العظام تحتك
بعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل
محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه، ويسعى الأطباء عادة إلى تخفيف
الألم ووقاية المريض من أن يصبح معاقاً. يشتمل العلاج على العقاقير وبالأخص
الأسبرين وبرامج التمارين المعدة خصيصاً لهذا الهدف.

وقد يقوم جراحو العظام بإصلاح المفصل الحاد الإصابة أو إبداله بواحد
مصنوع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما من المواد.

التهاب المفاصل الروماتيزمي، ويطلق عليه الناس أو الأطباء اسم الميعيق
الأكبر. وأكثر ضحايا هذا النوع يكونون بين سن ٢٠، ٤٠ سنة ولكن قد يصيب
أيضاً الأطفال وكبار السن. تكون المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي
ساخنة ومؤلمة وحمراء ومتورمة. يؤثر هذا المرض بشكل رئيس على الرسغين
والبراجم، ولكن قد يحدث في أي مفصل. وفي كثير من الحالات ينتشر التهاب
المفاصل الروماتيزمي في كل الجسم مسبباً تلفاً للأعضاء والنسيج الضام. وإذا
ترك دون ضبط فإن المفاصل المريضة قد تتيبس في النهاية في أوضاع مشوهة.

وقد يبقى التهاب المفاصل الروماتيزمي طوال حياة المريض وقد يختفي فترات متفاوتة من الزمن.

الراحة،

ويعتقد الأطباء أن بعض الكائنات الدقيقة أو المناعة الذاتية (هجوم الجسم على أنسجتها الذاتية) أو كليهما تسببان التهاب المفاصل الروماتيزمي. ويحاول الأطباء منع المرض من إعاقة ضحاياه، باستعمال الراحة والتمارين الخاصة والأسبرين وغيرها من العقاقير. وفي الحالات الشديدة قد يستعمل الطبيب الحقن بأحد مركبات الذهب ويمكن استبدال المفصل الذي تلف بشده أو إصلاحه.

النقرس،

الصور الأخرى من التهاب المفاصل هي النقرس والمعروف بداء الملوك، والتهاب الفقار الرثياني، والتهاب المفاصل الإثتاني، ويعاني ضحايا النقرس من بروز انتفاخات مؤلمة، ولكنهم يشعرون بتحسن بين النوبات. يتأثر أولاً مفصل الوكعة الذي يربط أصبع القدم الكبير بالقدم، في معظم الحالات، ويسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمض اليوريك (اليوليك) في الدم. أثناء النوبة، يكون هذا الحمض على هيئة بلورات إبرية الشكل في المفاصل، وبعض الناس يؤثرون مرض النقرس. وقد تقود المشروبات الكحولية والطعام الدسم إلى نوبة من الهيجان لدى المصابين بالنقرس، ولكنها لا تسبب المرض. وقد تصاب بعض الأعضاء الأخرى كالكليتين.

وقد يصاب مريض النقرس بصداع أو حمى، وغالباً فإنه قد لا يستطيع المشي بسبب شدة الألم. وتستمر النوبات الحادة لمرض النقرس عدة أيام أو عدة أسابيع إذا لم تعالج. وعندئذ تزول الأعراض تماماً إلى أن تبدأ نوبة جديدة، وكلما طال المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات.

يصيب التهاب الفقار الرثياني بشكل رئيس الشباب من الرجال. وتلتهب

مفاصل العمود الفقري، وينشأ عند المريض ظهر متصلب محدودب. وأغلب ضحايا المرض لديهم فصيلة دم نادرة يسمى هـ. ل. أ. ب - ٢٧ (HLAB-27) تتضمن المعالجة بالعلاج الطبيعي والعقاقير.

أما التهاب المفاصل الإنتاني فتسببه البكتريا، وتحدث صورة الأكثر شيوعاً بعد التهاب في الرئة أو الجلد أو إجراء جراحة في المفصل أو عدة أمراض جنسية، وفي أكثر الحالات تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الإعاقة.

العلاج،

هل هناك مشتقات عشبية أو حيوانية أو معدنية لعلاج أو لتخفيف آلام التهاب المفاصل؟

نعم هناك أعشاب كثيرة وبعض المشتقات الحيوانية والمعدنية لعلاج التهاب المفاصل بعد أن كان الأسبرين هو العلاج الوحيد، ومن أهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية ما يأتي:

القراص Stinging Nettle: والقراص نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Urtica Dioica ويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.



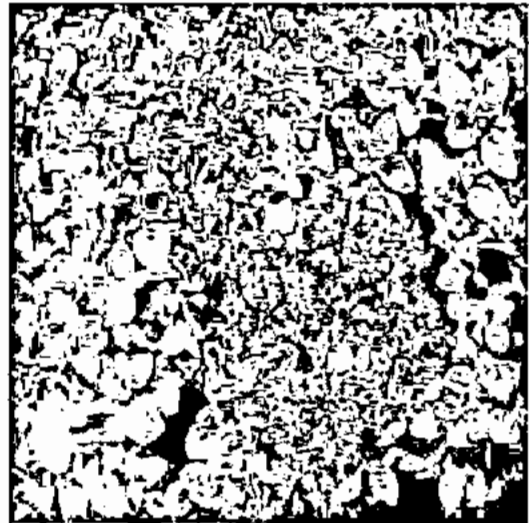
الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عنصرية وأملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبورون.

لقد اقترحت منظمة أمراض الروماتيزم أن مقدار ٣ مليجرامات من معدن البورون يومياً يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل أجري في الولايات المتحدة الأمريكية لنبات القراص وجد أنه يحتوي على ٤٧ جزءاً في المليون من معدن البورون، وهذا يعني أن كل ١٠٠ جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعة المذكورة من معدن البورون وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يومياً من نبات القراص.

كما أنه وفقاً لما ذكرته منظمة أمراض الروماتيزم فإن البورون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما أنه له فائدة أخرى لا تقل أهمية عن فائدته الأولى ألا وهي المحافظة على أندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دوراً في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة، وتوجد مستحضرات جاهزة من القراص تباع في الأسواق المحلية.

البردقوش *Origanum*: وهو نبات عشبي معمر ينمو في المناطق الباردة من المملكة ويزرع في المدينة المنورة ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الوزاب والدوش والمردقوش ويعرف علمياً باسم *Origanum Vulgare* والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على زيت طيار. وأهم مركب فيه هو الثيمول والكافاكرول، ويحتوي النبات أيضاً على أدوريجانين ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، تشير

الدراسات العلمية إلى أن نبات البردقوش له تأثير مضاد للأكسدة مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى. وقد وجد أن مركبات هذا النبات تمنع تهنك الخلايا. وقد وجد أن مضادات الأكسدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملت على ١٠٠



نبات من نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعد نبات البردقوش من ضمنها وجد أن هذا النبات كان أفضل نبات أعطى تضاداً للأكسدة. كما أثبتت أبحاث أخرى أن التأثير المضاد للأكسدة لنبات البردقوش يعود إلى مركب حمض الروزمارينيك وهو مركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومضاد للفيروسات، ولهذا يجب استعمال البردقوش يومياً كشاي أو مع السلحلة أو مع البيتسا أو مع أي طعام آخر. وطريقة عمل شراب من هذا النبات هو أخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغلى ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب، ويمكن تكرار ذلك مرة أخرى يومياً.

القنبيط Broccoli؛ وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Brassica oleracea والجزء المستعمل من القنبيط هو الرأس وكذلك عصيره الناتج من عصر الأوراق. يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثيون وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم نقص أو شح في مضادات الأكسدة مثل مركب الجلوتاثيون الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضراوات والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثيون وهم أكثر عرضة للإصابة بداء التهاب المفاصل من أولئك الذين يتعاطون النباتات والفواكه المحتوية على هذا المركب، وقد وجد أن نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الإكثار من تناوله.

بذور دوار الشمس Sunflower seeds؛ نبات دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له أوراق كبيرة وأزهار كبيرة مميزة تشبه شكلها الشمس بأشعتها وتوجه هذه الأزهار مع الشمس من الشرق إلى الغرب، وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة ٣٠% وكويرستين (Quercitrine) وكولين وبيتين ولسيتين وهستيدين وأحماض عضوية.

لقد وجد أن بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل أقوى من المركب المشهور المعروف باسم ايبوبروفين. وقد وجد أن استعمال ٢٥٠ جراماً من بذور دوار الشمس تعادل تأثير أحسن علاج لالتهاب المفاصل.

الزنجبيل والكرم Ginger & Turmeric، في دراسة عملت في الهند وجد أن إعطاء جرامين إلى سبعة جرامات -والتي تعادل النصف إلى ثلاثة ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل- يومياً لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي وثمانية وعشرين مصاباً بمرض الروماتويد وجد أن ٧٥ ٪ من المرضى قد خفت معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانتفاخات المصاحبة، وقد وجد أن الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من سنتين بصفة مستمرة لم يشتك بعده أي منهم من أي أعراض جانبية، وأيضاً بالنسبة للكرم والتي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل فقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة إيجابية. ويمكن خلط كميات متساوية من الكرم والزنجبيل وعملها كشاي وشربه يومياً لهذا الهدف.



الكرز Cherries: لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز، حيث إن اليابانيين يأكلون يومياً ما بين ٦ إلى ٨ حبات من الكرز المملح أو المفرزن أو الطازج، ويقال إن الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه أيضاً فاكهة لذيذة. ويعد الكرز مصدراً جيداً للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم حيث يعد الأول قاتلاً للألم والثاني مدراً ومخففاً للالتهابات.



النحاس Copper: كان كثير من الأوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل إلا أن الأطباء لم يعترفوا بذلك إلا حين أثبتت الأبحاث في أستراليا أن الأشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاسل نحاسية ويستعملون الأسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم أكثر من أولئك الذين يستعملون الأسبرين فقط.

زيت السمك Fish Oils: إن زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الأسماك السمينة مثل السلمون والتونة والساردين والرنكة (سمك من جنس الساردين) والأسقمري والتي تعد مصدراً جيداً لـ (Omega-3 Fatty Acids). هذه الدهون تتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الإنسان حيث تؤدي كثرتها إلى الالتهابات. وقد ثبت أن تناول السمك يومياً أو زيت السمك أو كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل.



قشر التفاح Apple Peel: يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر في ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يغلي مدة دقيقة ثم يصفى ويقلب ويفطى ويشرب من هذا المغلى ما بين ٢-٦ أكواب يومياً بعد الوجبات وآخرها عند الذهاب إلى النوم، وقيل: إن هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.

عصا الذهب Golden Rod: تعد عصا الذهب العلاج الإنجليزي لعلاج التهاب المفاصل، حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم. وقد وجد أن عصا الذهب يخلص الجسم من سمومه التي تنتج في أثناء الالتهابات وبالتالي تقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الأعشاب.



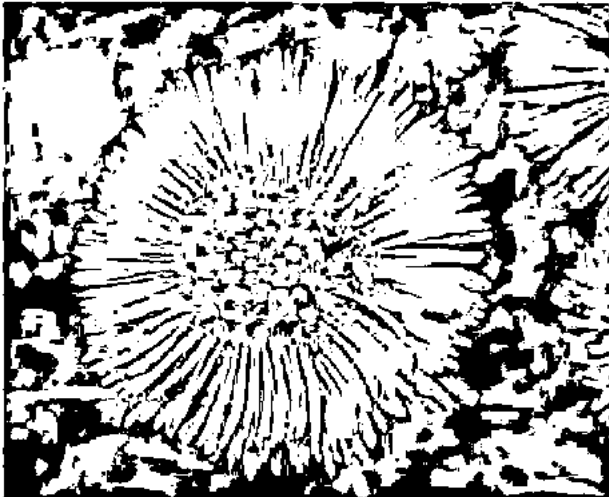
التين البرشومي Figus: إن أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل



آلام الفم، ويحتوي التين الشوكي (البرشومي) على نسبة كبيرة من البروتين والفيتامينات أ، ب، ج، وKd وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفسفور

والبيود. وهي ثمرة قلبية ولذلك فهي تعادل أو تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهو كثيره من الفواكه يغسل الكلى.

حشيشة السعال (فرقارة) Cough Wort: وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي أزهار صفراء جميلة وأوراق كفية تحتوي على حمض العقص وقلويدات وزنك وانيلين وستبرولات وروتين وبوتاسيوم وكالسيوم، تستخدم على هيئة مغلي وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء داخل وعاء يبشر عليه بالغلي حتى درجة الغليان ثم تصفى بعد ذلك وتُشرب وهي فاترة مع إضافة



العسل وحسب الضرورة. ويشرب من هذا المغلي كوب أو كوبان يومياً شريطة أن يكون تناولها بعد الوجبة الغذائية مرة بعد الفطور وأخرى بعد الغذاء أو العشاء حيث تعطي تأثيراً جيداً ضد التهابات المفاصل.

السرخس Fem: تستخدم أوراق وأغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج النقرس والروماتيزم وذلك بوضع الأغصان والأوراق بعد تقطيعها إلى أجزاء



صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشب لكنه ما يلبث أن يزول كلياً بعد مدة قصيرة. هذه الطريقة مشهورة وخاصة في سوريا والعراق وإيران وتركيا. مع

ملاحظة أن نبات السرخس نوعان أحدهما ذكر ليس له أوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر، والصنف الآخر هو الأنثى وهو الذي يحمل أوراقاً وفروعاً وهو المعني.

الكرديه (فجر) Hibiscus: لقد تحدثنا عن الكرديه ولكن نتحدث عنه الآن لنوضح أهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكرديه مستحلب



وذلك بطحن أزهار الكرديه طحناً متوسطاً. يؤخذ من هذا المجروش ماء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً ثم يحرك جيداً ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة، ويتناول منه كوبان يومياً بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

ملاحظة يجب عدم استخدام الكرديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط أساساً.

أمراض الأذن

الأذن هي أداة السمع عند الانسان، والسمع هو إحدى الحواس الخمس، وقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر، وكثيراً ما ورد ذكرها في القرآن الكريم قبل البصر فيقول سبحانه (السميع البصير) ويقول سبحانه (السمع والأبصار). ولقد أجمع علماء خبراء التعامل مع العجزة والعميان أن الأعمى يعي بإذنه جيداً ويحس بها كل شيء كأنه مبصر تماماً.

تقسم الأذن تشريحياً إلى ثلاثة أقسام هي:

١- الأذن الخارجية: وتتألف من الصيوان (الجزء الظاهر على جانب الرأس) الذي يجمع الأمواج الصوتية نحو داخل القناة السمعية المسماة الصماخ. فتسري هذه الأمواج نحو الغشاء الطبلي وتذبذبه.

٢- الأذن الوسطى: وهي تجويف في العظم الصدغي (يملؤه الهواء) بين الغشاء الطبلي والأذن الداخلية. يحوي هذا التجويف ثلاث عظيمات متمفصلة هي على التوالي نحو الداخل: المطرقة والسندان والركاب - تنتقل الذبذبات من الغشاء الطبلي إلى الأذن الداخلية.

٣- الأذن الداخلية: تتألف الأذن الداخلية المسماة التية من منظومة معقدة من الأنفاق (القنوات) الغشائية داخل غلاف عظمي. ويوجد عضو السمع في القوقعة الحلزونية الشكل. أما أعضاء التوازن فتعمل من بني خاصة في الدهليز والقنوات نصف الدائرية. ووظائف أقسام الأذن الثلاث تلخص في أن الأذن الخارجية تقوم بجمع الاهتزازات الصوتية وإيصالها إلى غشاء الطبل، ووظيفة

الأذن الوسطى نقل هذه الاهتزازات الصوتية بدفعات كهربائية ونقلها الى الدماغ حيث تفسر كصوت. ومن وظائفها أيضاً حفظ التوازن وإدراك وضعية الجسم. وتتصل الأذن بالقمم عن طريق قناة تسمى قناة إستاكيوس والتي يبلغ طولها في الإنسان البالغ ٤ سم. وهي تتصل بين الأذن الوسطى والقمم لتعمل على تحقيق التوازن في الضغط على غشاء الطبلة من خارج الأذن وداخلها.

الامها،

وتعرف آلام الأذن بأنها تلك التي تصيب كل جزء من أجزاء الأذن الثلاث وقد تكون أسبابها عديدة مختلفة مثل: التهاب الجيوب الأنفية أو الزكام، أو الإصابة من وجود جسم غريب داخل الأذن أو من تجمع المواد الشمعية التي تتكون داخلها والمعروفة باسم "الصملاخ" من عدوى فطرية أو من الدمامل. والتهاب الأذن الوسطى يحدث عادة نتيجة لإصابتها بالعدوى البكتيرية، وهو أكثر أسباب وجع الأذن شيوعاً، وبالرغم من أن وجع الأذن يكون شديد الألم إلا أنه قليل الخطورة إذا عولج فوراً لدى المختص، وتعد مركبات السلفات والمضادات الحيوية أفضل الأدوية الكيميائية سيطرة على هذه الالتهابات، وأصبحت العمليات الجراحية التي كانت شائعة من قبل نادرة بفضل الأدوية السابقة.

الإصابات،

ما هي إصابات الأذن الخارجية وعدواها؟

تنشأ الإصابات إما لتكرار عدوى الأذن أو من مضاعفات لبعض الأمراض مثل: الحمى القرمزية والحصبية والدفتيريا، وبالرغم من أن هذه الحالات تزول تلقائياً إلا أنه يجب عرض الحالة على المختص، حيث إن عدوى الأذن المزمنة ربما تتلف السمع إذا لم يتعاط المصاب العلاج الوقائي الصحيح. ويعد طنين الأذن ورنينها من مظاهر أعراض العدوى المزمنة للأذن، بالإضافة إلى ما قد يصاحب ذلك من سيلان الأذني المستمر، وقد يكون الطنين متقطعاً أو مستمراً وعلاجه يكون

كعلاج الحالات الحادة، وذلك باستعمال مركبات السلفا والمضادات الحيوية أو بالأعشاب التي سنحدث عنها بالتفصيل.

الأعراض،

ما هي أسباب وأعراض آلام الأذن الخارجية؟

من بين الأسباب الشائعة لوجع الأذن عند الأطفال بالذات وجود أجسام غريبة فيها حيث إن الأطفال الصغار عادة ما يضعون أشياء غريبة كالخرز وخلاف ذلك في آذانهم وربما أحياناً تدخل بعض الحشرات الصغيرة كالتمل أو القمل وينبغى على الوالدين في مثل هذه الحالة عدم إخراج هذه المواد بأنفسهم خوفاً من أن تصاب أنسجة الأذن الرقيقة بأذى، ويجب أن يؤخذ المصاب إلى طبيب فهو الشخص الذي يعرف التعامل مع مثل هذه الحالات بيسر وسهولة، قد ينشأ ألم الأذن من تجمع المواد الشمعية فيه (الصملاخ) مما قد يؤدي إلى ضعف السمع بصفة مؤقتة، وعادة يخرج الطبيب الصملاخ بغسل الأذن بمضخة خاصة بعد إذابة تلك المواد بمذيبات خاصة. ولا يجوز للمريض نفسه محاولة إخراج تلك المواد، ويجب عدم إخراج تلك المواد بواسطة عيدان الثقاب أو بإبرة أو بديبوس شعر أو بمفتاح أو نحو ذلك من الأدوات التي يحملها الإنسان عادة في جيبه نظراً لأن استعمال مثل تلك الأدوات في إخراج الصملاخ ربما يعرض طبلة الأذن للثقب أو ربما تخدش تلك الأدوات جلد الأذن فيمكن بعض أنواع البكتيريا من الاستقرار تحت سطح الجلد ومن ثم يكون دملاً أو جرحاً، ويجب في مثل هذه الحالة عرض المصاب على الطبيب المختص.

وقد تصاب الأذن الخارجية بعدوى فطرية وهذه العدوى عادة تحدث في السباحة في مياه ملوثة أو عند إصابة الأذن الخارجية بأي نوع من أنواع الفطور فإنه تتكون على الجلد قشور يسيل منها سائل رائق، ويصاحب ذلك آلام وتورمات. كما أن بين أسباب وجع الأذن الخارجية وجود نمو عظمي في قناة الأذن وربما يكون بسبب إصابة الأذن أو ربما بسبب عوامل وراثية. وإذا أحدث نمو العظم

أما أو ضعفاً في السمع فإن العلاج الوحيد في مثل هذه الحالة هو استئصاله جراحياً.

الأذن الوسطى،

ماهي إصابات الأذن الوسطى وعدواها؟

تعد الأذن الوسطى أكثر أجزاء الأذن عرضة للعدوى نظراً لكونها مفتوحة من خلال القناة السمعية التي تصل الأذن الوسطى بخلفية الحلق، وقد تدخل مواد العدوى عن طريق التهاب الجيوب الأنفية واللوز والزكام إلى الأذن الوسطى عن طريق هذه القناة، وكذلك يجب على الشخص عدم إغلاق مناخيره عند العطس أو التمخيط حتى لا تدفع المواد المخاطية المعدية إلى القناة السمعية الكائنة بالأذن الوسطى. والطريقة المثلى لتلافي ذلك أن تغلق منخاراً واحداً من الأنف عند النفخ لتنظيفه مما به من مخاط، ويراعى ذلك بالأخص عند الوضوء.

هذا وإن الأطفال أكثر تعرضاً من الكبار لأمراض الأذن الوسطى نظراً لقصر القناة السمعية عندهم واتساعها، وقد تصل العدوى إلى الأذن الوسطى من خلال طبلة مثقوبة؛ ولذلك لا يسبح من كان مصاباً بثقب في مياه الحمامات الرياضية أو في الشواطئ إلا بعد استشارة الطبيب المختص في أمراض الأنف والأذن والحنجرة.

الأعراض:

ما هي أعراض التهابات الأذن الوسطى؟

تبدأ أعراض الأذن الوسطى بإحساس بضغط مزعج في داخل الأذن مصحوباً بألم حاد، وقد يفلق التورم الناتج القناة السمعية في الحالات الحادة، وعليه تمتلئ الأذن الوسطى بالمخاط أو القيح وتظهر على المصاب أعراض الحمى وارتفاع درجة الحرارة وفقدان السمع، وإذا لم تعالج العدوى فإن تراكم الضغط في الأذن الوسطى يؤدي إلى انفجارها من خلال طبلة الأذن.

الأذن الداخلية ،

ما هي اصابات الأذن الداخلية وعدواها؟

إن الاهتزازات الصوتية تلتقطها الأذن الخارجية وتنقلها إلى الأذن الداخلية عن طريق طبلة الأذن التي تطرقها موجات الصوت، وتنقل إلى الأذن الداخلية عن طريق ثلاث عظام صغيرة تلتحم مع بعضها، وتعمل تلك العظام الصغيرة على تكبير الصوت، وفي الأذن الداخلية تتحول هذه الاهتزازات إلى حوافز عصبية تنتقل إلى الجزء المخصص بالسمع في المخ. ويتم ذلك عن طريق خيوط دقيقة ومشدودة. كما في أوتار العود. ولكل خيط فيها طول يجعله يهتز وفقاً لطول موجة معينة، وبالتالي يمكن للشخص التعرف على نوعية الأصوات المختلفة مهما كان نوعها ومصدرها. وقد تصاب الأذن الداخلية من عدوى الأذن الوسطى وذلك عن طريق قناة استاكوس التي تصل بين الأذن الوسطى والضم الأذن وأعراض التهاب الأذن الوسطى الأخرى.

العلاج،

هل تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن؟

نعم تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن كما يأتي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea، نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى 50 سم لها أزهار أرجوانية تشبه أزهار الأقحوان في الشكل ولكنها تختلف في اللون ولها أوراق مغطاة بزغب خشن. الموطن الأصلي لحشيشة القنفذ الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة الأمريكية وتزرع حالياً في أوروبا والولايات المتحدة.



الجزء المستخدم من النبات أزهاره وجذوره، يعرف علمياً باسم *Echinacea Angustifolia* تحتوي حشيشة القنفذ على الكامايديز واساتر حمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار ومركب ايكينولون وبيتين وتأثيراتها الدوائية مضادة للالتهابات، مضادة حيوية، مزيلة للتسمم، تزيد التعرق ولائمة الجروح، وتستخدم ضد آلام الأذن والتهابات الحلق واللوزتين.

ولعلاج عدوى الأذن يستعمل مغلي حشيشة القنفذ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، كما يوجد مستحضر عشبي مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الثوم *Garlic*: نظراً لأن الثوم يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم وللطفور والفيروسات، وينصح الطب الصيني باستعمال زيت الثوم لعلاج آلام الأذن، والطريقة أن يؤخذ رأس ثوم كامل ويهرس ثم يغمر في نصف كوب زيت ويترك مغلى مدة أسبوع عند درجة حرارة الغرفة. بعد ذلك يصفى الزيت الناتج من خلال قطعة شاش نظيفة ويوضع الزيت في الثلاجة لحين الحاجة. وعند الاستعمال أخرج الزيت من الثلاجة واتركه خارجها حتى تزول برودته ثم قطر قطرتين في الأذن المصابة مع ملاحظة عدم استعماله من قبل الأشخاص الذين يعانون من ثقب في طبلة الأذن.

حبق الراعي *Mugwort*: ويعرف أيضاً بالشويلاء، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد ذو أوراق خضراء غامقة مستننة وعناقيد كثة من الأزهار ذات لون مصفر إلى المحمر. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور، يعرف النبات علمياً باسم *Artemisia vulgaris*. يحتوي النبات على زيت طيار وفلافونيدات ومشتقات الكومارين وترينيات ثلاثة.

يستخدم حبق الراعي كمهضم ومقو وطارد للديدان ويخفف آلام الالتهابات وطريقة استخدامه بالنسبة لآلام الأذن هو عجن الأوراق بعد سحقها مع كمية من الماء لتكون عجينة ثم توضع لبخة خلف الأذن بمعدل مرتين في اليوم فيشفى الألم.

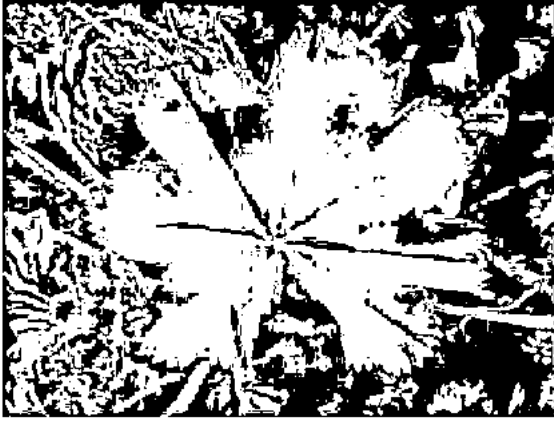
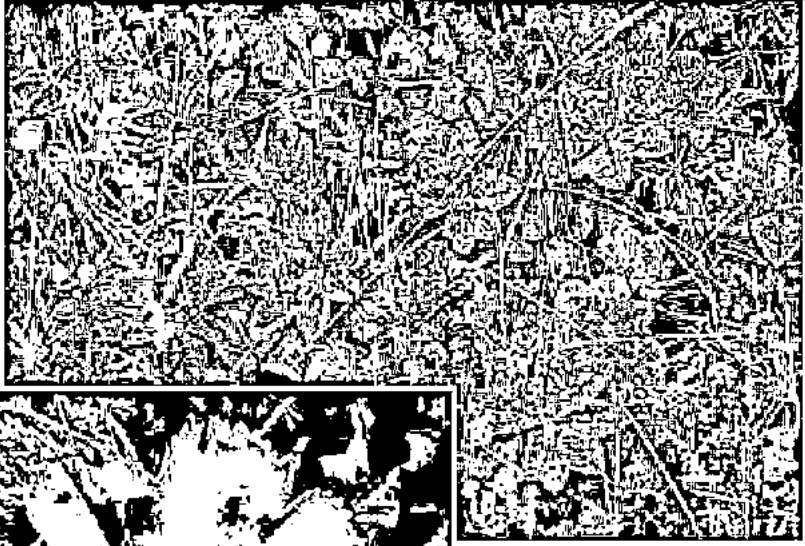
البصل Onion: حيث إن البصل يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم فقد استخدم لعلاج تقيح الأذن؛ وذلك بأن يقطع إلى شرائح مستديرة وينرم ويسخن فوق النار ثم يوضع كلبخة خلف الأذن لاستدرار الصديد من داخلها وتنطى اللبخة بقطعة قماش صوف وذلك لحفظ الحرارة وتثبت بشريط لاصق. وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة. كما يقطر عصير البصل الطازج في الأذن حيث يشفي طنين الأذن الناجم عن التهاب الأذن، وكذلك يشفي من ثقل السمع الناتج عن وجود الشمع داخل الأذن فيقلل من القدرة على الاستماع بكفاءة، وعصارة البصل تساعد على خروج هذا الشمع البني من داخل مجرى الأذن الوسطى إلى خارج الأذن فيتحسن السمع.

زيت اللوز المر Almond Oil: يستخدم زيت اللوز المر الدافئ بمقدار ثلاث قطرات لإذابة الشمع البني المتراكم في الأذن وإخراجه. حيث إن هذا الشمع يسد مجرى الأذن فلا يسمع الشخص إلا بعد إخراجه، كما أنه يعالج التهاب الأذن ويقطع الطنين الموجود بها. وإذا خلط زيت اللوز المر مع عصير البصل ثم سخن على النار مع التحريك المستمر ويبعد عن النار ويحرك حتى تخف درجة حرارته ثم يقطر منه بعد ذلك في الأذن ثلاث قطرات فإنه يعمل على شفاء جميع الأمراض الموجودة بها.

مزيج العنزروت والثفل الأبيض والعسل: يسحق الثفل الأبيض سحقاً ناعماً وكذلك العنزروت ثم يسخن نصف فنجال من العسل ثم تضاف له ملعقة صغيرة من كل الثفل الأبيض والعنزروت ويحرك جيداً ويبرد ثم يقطر في الأذن بقطعة قطن، ثم تدخل قطعة القطن المبللة بالمزيج في الأذن بشرط أن يكون حجمها مناسباً وتترك في الأذن مدة ٢٤ ساعة.

وهذه الوصفة جيدة لصديد الأذن.

رجل الأسد Lady's Manile: هو نبات يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم ويعرف علمياً باسم *Vulgaris Alchemilla*؛ وتحتوي رجل الأسد على حمض العفص وحمض الساليسيليك وجلوموزيد. وتستعمل رجل الأسد كلائمة للجروح ولتطهير



الدم والعمل على صرف
الخراجات ومنها خراج
الأذن. والطريقة أن يؤخذ
ملء ملعقة صغيرة من
مسحوق رجل الأسد الناعم

جداً ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تشرب ببطء بما فيها
من مسحوق العشب، وتؤخذ هذه الجرعة مرتين الأولى بعد الإفطار والأخرى عند
النوم.

زيت السمسم Sesam Oil: يقطر زيت السمسم الطازج بمعدل قطرة إلى
قطرتين لعلاج طنين الأذن ووشوشته ويكون ذلك بمعدل مرة واحدة عند النوم.

الفجل Radish: يستعمل عصير الفجل لعلاج آلام الأذن وطنينها وضعف
السمع، والطريقة أن يعصر الفجل ويقطر منه داخل الأذن قطرتين إلى ثلاث
قطرات صباحاً ومساءً ويكرر ذلك يومياً حتى الشفاء.



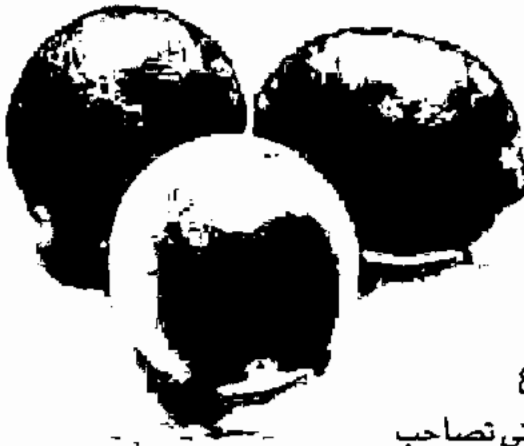
أمراض الجهاز التنفسي

(أ) الكحة أو السعال:

هي عرض لعدد من الأمراض تصيب الجهاز التنفسي، ومن أهم هذه الأمراض الالتهاب الشعبي والنزلة الشعبية والسعال الديكي الذي يصيب الأطفال، كما أن السعال أو الكحة واحد من أعراض مرض الربو والالتهاب الرئوي وغير ذلك من الأمراض، وتختلف الكحة لوناً وكمية باختلاف المرض، فهناك السعال الأبيض المخاطي وهناك السعال الأخضر أو الأصفر الذي يصاحب أمراض الالتهاب الجرثومي، كما أن هناك السعال الدموي، وهو غالباً ما يكون مصاحباً للإصابة بالسيل. وقد يكون السعال ذا رائحة كريهة وغزيراً في كمية البلغم، وهو عادة ما يصاحب حالات الإصابة بالخراجات الرئوية. أما السعال الديكي الذي يصيب عادة الأطفال بكثرة فهو يتميز عن غيره من أنواع السعال الأخرى بتكرار نوبات السعال الزفيرية المتعاقبة التي تنتهي في أغلب الأحيان بشهيق شديد يحدث صوتاً عالياً مثل صياح الديك، والمرض ينتشر بين الأطفال حتى سن السابعة خلال الشتاء والربيع، كما أن البنات يتعرضن للإصابة بهذا المرض بنسبة تفوق مثلها من الذكور.

(أ) علاج الكحة أو السعال بالأعشاب الطبية:

الليمون Lemon: توضع ليمونه في ماء يغلي فوق نار هادئة مدة عشر دقائق لكي يلين غلاف الليمونة من الماء المغلي وتقسّم إلى قسمين ثم تعصر وتوضع في كوب دون إضافة ماء إلى العصير، ثم يضاف إلى العصير ملعقتان من الجلوسرين



(موجود في الصيدلية)
وتمزج جيداً ثم يضاف
إلى المزيج عسل نحل
حتى يمتلئ الكوب ويحفظ
هذا المزيج في قنينة مغلقة.

وتختلف الجرعة باختلاف نوع

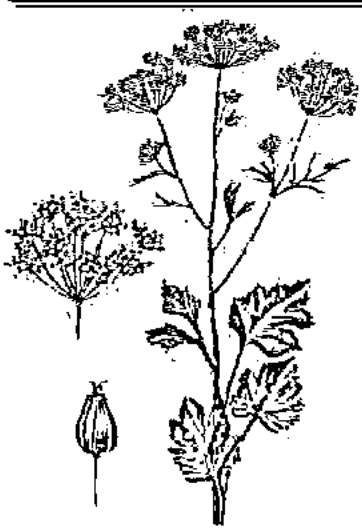
السعال؛ ففي حالات السعال التي تصاحب

التهاب القصبة الهوائية يؤخذ من الشراب بعد أن يرج جيداً ملء ملعقة شاي.
وفي حالات نوبات السعال المزعجة في أثناء الليل يؤخذ من المزيج بعد رجه جيداً
ملء ملعقة شاي في بداية الليل قبل النوم ومثلها في نهاية الليل. أما في الحالات
الشديدة جداً من السعال فيؤخذ من الشراب ملعقة شاي في الصباح عند النهوض
من النوم مباشرة. ثم ملعقة ثانية قبل الظهر وثالثة عند العصر ورابعة قبل
العشاء فخامسة قبل النوم، ويمكن إعطاء هذا الشراب للأطفال أيضاً.

وصفة أخرى مركبة يدخل فيها الليمون تؤخذ ملء ملعقة شاي من مستحضر
الليمون الكيميائي الموجود في الصيدليات والمحلات التجارية الكبيرة مع نصف
ملعقة من الرممة وملء ملعقة من أوراق الزعتر وتضاف إلى مقدار ملء كوب
ماء وتوضع على النار مدة ١٥ دقيقة ثم يضاف إليه بعد إزاحته من على النار
عصير نصف ليمونه وملء ملعقة أكل عسل ويحرك جيداً، ويشرب هذا المزيج
مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس ويوضع في
ما مقداره ملء كوب ماء مغلي ثم يشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم، وعلى
الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عدم استعمال هذه الوصفة وهذه
الوصفة صالحة أيضاً للأطفال.

اليانسون: يعد اليانسون من الأعشاب الجيدة في إخراج البلغم، حيث يؤخذ
ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه



ويترك مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم.

خمان أسود Elder؛ يستعمل الخمان الأسود لعلاج البرد والكحة والحمى، وقد أثبتت الدراسات أن ثمار وأوراق هذا النبات أعطت تأثيراً جيداً ضد الإنفلونزا وكذلك الكحة، ويوجد من هذا العتار مستحضر جاهز يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الخطمي Masrsh Mallow، يعد نبات الخطمي من النباتات الجيدة، حيث



إنها تحتوي على مواد هلامية ومفيدة لعلاج التهابات القصبة والكحة، وقد وافق دستور الأدوية الألماني على تداول مستحضر هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك الكحة ويمكن عمل شاي من أوراق هذا النبات، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق ويضاف له ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم

يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر من نبات الخطمي
يباع لدى محلات الأغذية الصحية التكميلية.

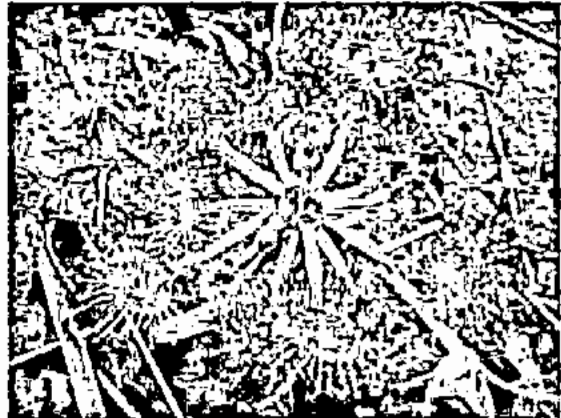
أذان الدب Mullein: هذا النبات يشبه تأثير نبات الخطمي وقد صرح الدستور
الألماني للأدوية العشبية باستعمال أزهار هذا النبات لعلاج الكحة، ويضاف إلى
مغلي أزهار هذا النبات عصير نصف ليمونة وكذلك ملعقة أكل عسل لتخفيف
مرارته.

زهرة الربيع Primerose: لقد أدرج الدستور العشبي الألماني هذا النبات
كأحد الأعشاب المهمة لعلاج الكحة. حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من أزهار
النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ثم تترك مدة عشر دقائق ونصف
الدقيقة وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.

القراص Stinging Nettle: يستخدم نبات القراص من أزمنا طويلة لعلاج
البرد والسعال والسعال الديكي وسعال السل، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من
النبات الجاف ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى
ويشرب مرتين صباحاً ومساءً.

ورد الشمس Sun dew: استخدم هذا النبات من مئات السنين لعلاج التهاب
الشعب المزمن والكحة والسعال الديكي وبالأخص الكحة الجافة والكحة المصحوبة
بتهيج في الحنجرة. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستعمالات وأدرج

الدستور العشبي الألماني
هذا النبات ضمن الأعشاب
الدستورية لعلاج هذه
الأمراض. والجرعة هي
ملعقة إلى ملعقتي شاي من
النبات الجاف تضاف إلى
ملء كوب ماء مغلي ويشرب
مرة واحدة فقط في اليوم.





غبيراء=Slippery elm، لقد أفسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية نبات الغبيراء كدواء عشبي آمن لعلاج الكحة، والجزء المستعمل من هذا النبات

هو القشور، ويمكن شراؤه على هيئة كبسولات للمص، وهي تباع لدى محلات الأدوية العشبية، أو يمكن تحضير مغلي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القشور ووضعهما في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في المساء عند النوم.

حشيشة السعال Coltsfoot: لقد أوصى العالم كرسنوفر هوبز مؤلف عدد من كتب النباتات الطبية في كاليفورنيا باستعمال نبات حشيشة السعال لعلاج السعال، واقترح عمل وصفة مركبة تتكون من أربعة أجزاء من مسحوق حشيشة السعال وأربعة أجزاء من لسان الحمل وجزء من جذور عرق السوس وجزء من نبات الخطمي وجزأين من نبات الزعتر وقليل من نبات الدربركية تمزج جميعها وتضاف إلى لتر من الماء المغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتحفظ في قنينة ويؤخذ منه كوب صباحاً وآخر مساءً.



ويمكن عمل مغلي من نبات حشيشة السعال بمقدار حوالي ثلاث ملاعق شاي تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

وهناك خلطة لعلاج الكحة:

الحلبة + حبة البركة + المستكي + لبان ذكر.

حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة وتسحق ثم توضع في ملء كوبين من الماء على نار هادئة مدة ٢ دقائق، ثم يستعمل منه ملء فنجان قهوة على الريق مرة واحدة في اليوم.

التين الشوكي Prickly Pear: يؤخذ لوح من أوراق التين الشوكي (البرشومي)



ويشق إلى نصفين ثم يدق سكر نبات ويرش في قلب اللوح، ثم يعلق فتسيل منه مادة تشبه العسل، يؤخذ من هذا السائل ملعقة كبيرة مساء لعدة أيام.

أوراق الجوافة Gawava: تستعمل الجوافة على نطاق واسع لعلاج الكحة، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتوضع في ملء كوب مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

(ب) النزلة الشعبية،

هي التهاب الغشاء المخاطي المبطن للقصبة الهوائية، وقد تكون النزلة حادة أو مزمنة.. والنزلة الشعبية الحادة تبدأ عادة كبرد عادي يعقبه قشعريرة (حمى) وآلام في الأطراف، ويفقد المصاب الشهية للطعام ويزداد عطشه ثم ترتفع درجة حرارته ويحس بدوخة وصداع وألم داخل عظام الصدر ويصاحب ذلك سعال جاف في المراحل الأولى، وبعد يومين أو ثلاثة يكون السعال أقل حدة ومصحوباً بإفرازات، ويكون للتنفس صوت مسموع. والنزلة الشعبية الحادة تعد من الأمراض المعدية، ويوجد أشخاص كثيرون لديهم استعداد كبير للإصابة بالالتهاب الشعبي الحاد، ومن ثم فإن تعرضهم لأقل برد ورطوبة أو للجراثيم الناتجة عن إصابة أشخاص آخرين بالبرد يجعلهم يصابون بهذا المرض. وبعد هذا المرض أكثر

خطورة عند الأطفال حيث ينتشر بينهم بسرعة إلى الرئتين ويصابون بعد ذلك بالتهاب شعبي رئوي.

يجب أن يدفأ المريض وتدفاً الغرفة التي يمكث فيها إضافة إلى الإكثار من شرب عصير الليمون الدافئ، ووضع بذور الكتان الساخنة فوق صدر المصاب وتغييرها كل ساعة يزيد كثيراً من راحة المصاب وسرعة شفائه.. أما النزلة الشعبية المزمنة فتكون أكثر بين المتقدمين في السن وتكون أعراضها أكثر ما تكون في الشتاء، وتتخلص أعراضها في حدوث سعال متواصل وإفراز بلغمي كثير بجانب التهيجات وضيق التنفس، وعادة ما تقل هذه الأعراض وربما تختفي أثناء فصل الصيف.

وينصح المصابون بالتهاب الشعبي المزمن أن يلتزموا الحرص خلال فصل الشتاء بالتدفئة ولبس الملابس الصوفية والابتعاد عن الإصابة بنزلات البرد، والإكثار من اللبن والشوربة وعصير الفواكه لكي تزيد مقاومتهم للمرض.

وتتلخص الوصفات الشعبية التي تعالج النزل الشعبية فيما يلي:



الشمر Fennel: يؤخذ ملء ملعقة من الشمر المجروش ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. هذه الوصفة تزيل إفرازات الالتهاب عن الغشاء المخاطي وتسكن الألم.

أما عند الأطفال فيمكن استعمال ربع ملعقة من مجروش الشمر على نصف كوب ماء مغلي.

بذور الكتان Lin seed: يستعمل مغلي بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية والسعال حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من بذور الكتان وتغلى مع ربع لتر ماء (كوب) مدة ٣ دقائق، ثم يترك مدة عشر دقائق ويشرب مرة واحدة في اليوم.

البنفسج Sweet Violet: وهو نبات عشبي يستعمل منه للكبار الأوراق والجذور لمعالجة النزلات الشعبية، ويعمل المغلي منه بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأوراق والجذور معاً وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك قبل أن يستعمل مدة ثلاث ساعات، ثم يشرب من فتجانين إلى ثلاثة فتاجين في اليوم. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ ملعقة أكل من الأزهار ويصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ٨ ساعات، ويصفى ويعاد على الأزهار مع كوب ماء ويصب فوق الشراب الأول، وتكرر العملية ٣-٤ مرات، ثم يجمع الشراب ويغلى مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزج القوام شبيهاً بالعسل، ويحفظ بعد ذلك في قنينة ثم يعطى الطفل ملء ملعقة شاي مخففة في نصف كوب ماء مرتين في اليوم.



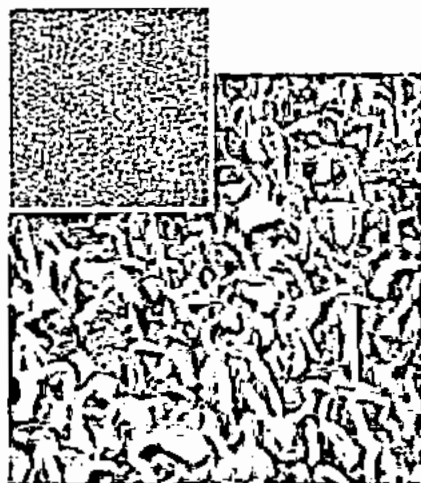
الزعرتر Thyme: يستعمل الزعرتر لعلاج النزلات الشعبية ويعمل المغلي بأخذ ملعقة صغيرة من الزعرتر ويوضع في ملء كوب ماء سبق غليه، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل فنجان إلى فنجانين في اليوم ويمكن تحليته بالعسل أو السكر.

(ج) الإلتهاب الرئوي،

يحدث هذا المرض نتيجة الإصابة بميكروب يسمى "المكور الرئوي" والتهاب الرئوي خطير إذا أصاب الأطفال وكبار السن، وهو مرض معد تنتقل فيه العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف المصاب وفمه إلى الشخص السليم، وكذلك من جراء استعمال أدوات المريض. وتكون أعراض المرض على هيئة قشعريرة وارتفاع في درجة الحرارة، وقد يصاحب المرض ألم يشعر به المريض في جانب الصدر ويكون المريض عادة مستلقياً على فراشه أحمر الوجنتين قلق الوجه يتنفس تنفساً سريعاً، يتحرك أنفه ويأخذه سعال قصير من وقت لآخر، وسرعان ما يصيب المريض لهث ونهجان، ويكون السعال في البداية جافاً وقصيراً ومؤلماً، ثم يصاحبه بعد ذلك بلغم مخاطي، وقد يكون بلون الدم أو يكون مصفراً بلون الصدا، وغالباً ما يصاحب المرض في الأطفال تشنج. كما يظهر على شفتي الطفل وحولها بثور مائية.

علاج الإلتهاب الرئوي بالأعشاب:

الحلبة البلدي Fenugreek: يؤخذ ماء ملعقة من مسحوق الحلبة وتضاف إلى كوبين من الماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة أكل كل ساعة. كما يمكن مزج مقدار ١٠ جرامات من مسحوق الحلبة مع كمية معادلة من زيت



الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية بمعدل أربع مرات في اليوم. ويمكن استعمال مرهم من الحلبة كدهان حيث يمزج مسحوق الحلبة مع فصوص من الثوم مهروسة ثم يضاف إلى هذا المزيج زيت زيتون ثم يطلى بالمرهم باطن القدمين بسمك سميكة الأكل في المساء عند النوم، وتربط القدمان برباط من قماش ثقيل ليبقى المرهم عليها حتى الصباح، ويمكن تكرار العملية ليلاً.



الجرجير Pocket: يستعمل لعلاج الالتهاب الرئوي وذلك بعصر النبات عن طريق الهرس ويؤخذ من عصيرها ملعقة كبيرة ما بين مرة إلى ثلاث مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

البصل Onion: يستعمل الهندود الحمر هذه العشبة على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة، حيث إنها تحتوي على مضادات حيوية، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

الهندباء البرية Dandelion: كشفت التجارب الإكلينيكية التي تمت على الهندباء البرية على الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب المزمن وكذلك عدوى الجهاز



التنفسى بالميكروبات حيث أعطت نتائج متميزة لعلاج هذه الحالات، ويمكن استعمال أوراق وجذور نبات الهندباء الطازج أو الجاف على هيئة مغلي بمعدل ملعقة على ملء كوب ماء مغلي وتركه مدة

عشر دقائق ثم تصفيته وشربه مرة في الصباح ومرة في المساء. ويمكن استخدام كبسولات الهندباء التي تباع على هيئة مستحضر عشبي في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinaceae: بعد نبات حشيشة القنفذ الأرجوانية من الوصفات الشعبية لعلاج الالتهاب الرئوي. وتعمل هذه النبتة على تقوية جهاز المناعة. حيث تساعد الجسم على دفاعه لكل أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات. وتستعمل حشيشة القنفذ الأرجوانية على هيئتين مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات وإضافتها إلى ملء كوب ماء وتركه



مدة عشر دقائق وتصفيته ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم الواحد، وتوجد مستحضرات عشبية متينة من حشيشة القنفذ الأرجواني في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الحوذان المر Goldenseal: يستعمل الهندب هذه العشبة على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة، حيث إنها تحتوي على مضاد حيوي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

سلطان الجبل Honey Suckle: يقول العلماء الصينيون: إن نبات سلطان الجبل أفضل علاج للالتهابات الرئوية والتهاب الشعب والبرد والأنفلونزا، وتعد الأزهار من المضادات الحيوية الجيدة التي تقتل البكتيريا والفيروسات، وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء كوب من الأزهار وصب ملء كوب ماء مغلي عليها وتترك مغطاة مدة عشر دقائق ويشرب.

(د) انتفاخ حويصلات الرئة ،

انتفاخ حويصلات الرئة هو مرض رئوي يعاني منه المصابون صعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير، يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر من غير المدخنين وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين، ويكون معظم المصابين به من الرجال.

(هـ) الربو،

الربو هو مرض يسبب صعوبة في التنفس وقد تفتاب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد يتكرر بانتظام وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير، وقد يشفق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق، وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبكحة متقطعة وجافة، وبصعوبة في التنفس، وتتكون عادة مادة مخاطية سميكة في الرئة تعرف بالبلغم، وتصبح الكحة كثيفة وقد يشعر المريض بالراحة عند خروج البلغم.



أمراض الكبد

ما هو الكبد؟

الكبد أكبر غدة في جسم الإنسان، حيث يبلغ وزنه (١ على ٤٠) من وزن جسم الإنسان... ويعد من أكثر الأعضاء البشرية تعقيداً... ويعد الكبد المعمل أو المصنع الكيميائي الرئيس في الجسم وواحد من المخازن الكبيرة للغذاء.. ويمكن حصر ما يقرب من خمس مئة وظيفة من وظائفه الضرورية لصحة الجسم... والكبد عبارة عن كتلة بنية محمرة تزن نحو كيلوجرام ونصف، ويقع في أعلى الجانب الأيمن من البطن تحت الحجاب الحاجز مباشرة وفوق المعدة والأمعاء.

ويؤدي الكبد وظائف ضرورية عديدة ومن أهم أعماله مساعدة الجسم على هضم الطعام وتصنيع الصفراء وإفرازها. والصفراء عبارة عن سائل أصفر أو برتقالي اللون، ويقوم هذا السائل الأصفر بمساعدة هضم الدهون في الأمعاء الدقيقة... ويخترن كيس المرارة الصفراء الكمية الزائدة وهو كيس كمثري الشكل يقع تحت الكبد مباشرة... تختزن الكبد ما يقرب من ٢٠٪ من وزنه من الجليكوجين، كما يختزن ما يقرب ٤٠٪ من وزنه من الشحوم، وهو لا يختزن هذه المواد فحسب بل ويحولها عند الحاجة إلى مركبات يمكن للجسم استعمالها، والوقود الأساسي للجسم هو الجلوكوز وهو من أبسط أنواع السكاكر ويصل إلى الكبد ضمن منتجات الهضم، وفي الكبد يتحول هذا الجلوكوز إلى جليكوجين ثم يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز مرة ثانية ليحفظ مستوى سكر الدم في حدود السوية... بالإضافة إلى ذلك يرشح الكبد السموم والنفايات من الجسم، كما

أن بعض المواد التي يصنعها الكبد تساعد الجسم على مكافحة المرض ويساعد بعضها الآخر على تخثر الدم.

تركيب الكبد:

يتكون الكبد من أربعة أقسام أو فصوص.. وهناك فصان رئيسان، الفص الأيمن، وهو الأكبر على الإطلاق، والفص الأيسر، وهناك فصان صغيران خلف الفص الأيمن.

وللكبد قدرة كبيرة على بناء خلايا جديدة لتعويض خلاياها المريضة أو التالفة، ويستطيع الجراحون مثلاً أن يستأصلوا جزءاً من كبد سليمة لإنسان بالغ وزرعه في طفل كبد مريضة... وبمرور الوقت تتجدد كبد البالغ بسرعة وتصل إلى الحجم الكامل وتتمو كبد الطفل مع نموه.

ومن أهم وظائف الكبد الأخرى صنع بروتينات الدم المختلفة وتشمل الألبومين (الزلال) والجلوبولينات والفيبرينوجين. يساعد الألبومين على منع البلازما، وهي الجزء السائل من الدم من التسرب خارج جدران الأوعية الدموية، وتساعد الجلوبولينات الجسم على مكافحة المرض.. ويمكن الفيبرينوجين الدم من تكوين جلطة لسد الأوعية الدموية المصابة.

ويفرز الكبد الكوليسترول أيضاً، وهو مادة دهنية يستخدمها الجسم في بناء أغشية الخلايا وصناعة هرمونات معينة مثل الهرمونات الجنسية.. وهي عبارة عن مواد كيميائية تؤثر على وظائف الجسم المتعددة... وتستخدم خلايا الكبد الكوليسترول في صناعة أملاح الصفراء.

ومن الوظائف الأخرى للكبد ما يلي:

- يقوم الكبد بوظائف وقائية مهمة، حيث يتفقد الدورة الدموية ويخلصها من الشوائب ومن كريات الدم التالفة، ويحتفظ ببعض نفايات الدم ويرسل بعضها الآخر إلى الكليتين للتخلص منها وإخراجها مع البول.

- تقضي خلايا خاصة في الكبد على البكتيريا بينما تقوم خلايا أخرى بمعادلة بعض السموم وإبطال مفعولها.

- يساعد الكبد على صيانة التوازن بين الهرمونات الجنسية، إذ يقوم الكبد بتخليق وإيجاد قدر من هرمون الأنوثة في الرجال ومن هرمون الذكور في المرأة، فإذا ارتفع مستوى الهرمون المضاد عن قدرته السوي تخلص الكبد من الكمية الزائدة، ولهذا يزيد حجم الثديين أحياناً في مرضى الكبد عند الرجال.

- يتحكم الكبد في البروتينات التي تصل إليه من الجهاز الهضمي عن طريق الدورة الدموية، فالجسم يبني خلاياه من البروتينات الحيوانية والنباتية التي في الطعام، ولكن لا بد أن تتحول أولاً إلى أحماض أمينية، ولما كان الجسم غير قادر على استعمال بعض هذه الأحماض، فإن من مهام الكبد في هذه الحالة هو فصل هذه الأحماض ومعادلتها لتتمكن الكليتان من التخلص منها، حيث تصل إليها عن طريق الدورة الدموية.

أمراض الكبد،

ما هي أمراض الكبد؟

قد تكون لأمراض الكبد عواقب جسيمة؛ لأن الكبد تؤدي وظائف حيوية كثيرة جداً.. وتحدث الوفاة إذا توقفت وظائف الكبد... ومن نعم الله أن لدى الكبد قدرة كبيرة على بناء خلايا جديدة لتعويض الخلايا المريضة أو التالفة.. ويستطيع الجراحون أن يستبدلوا كبداً سليمة من متبرع ميت دماغياً بكبد المريض الفاشلة أو تلك التي تعاني من مرض الكبد في حالته المتقدمة.. وأغلب أمراض الكبد غير مؤلمة في مراحلها المبكرة، ولذلك فإنه يصعب اكتشافها... واليرقان أو الصفار هو إحدى العلامات الأولى الدالة على مرض الكبد.

ومن أمراض الكبد وأكثرها انتشاراً التليف الناتج عن المشروبات الكحولية، فقد وجد أن هناك عشرة ملايين من الأمريكيين في الولايات المتحدة مصابون بتليف الكبد الناتج من استعمال المشروبات الكحولية، وأن مائتي ألف يموتون

سنوياً، وهذا يجعله من أخطر الأمراض على صحة الإنسان... يعد مرض الكبد الناتج من المشروبات الكحولية هو الرابع من بين الأمراض التي تسبب الوفاة في الأعمار ما بين ٢٥-٦٤ سنة، ويأتي بعد المشروبات الكحولية مرض الالتهاب الفيروسي الذي هو التهاب الكبد، ولا يعد هذا المرض مرضاً واحداً بل أكثر... وهناك خمسة أنواع رئيسة هي:

١- التهاب الكبد الألفي (أ) وينتشر هذا النوع بواسطة الطعام والماء الملوثن بالنفايات البشرية أو الحيوانية ومن أخطرها مياة المجاري غير المعالجة التي تستخدم في ري الخضراوات.. وأغلب الإصابات بهذا النوع يؤدي إلى أمراض خطيرة.. ومدة حضائته من أسبوعين إلى ستة أسابيع.

٢- التهاب الكبد البائي (ب) وينتقل هذا الالتهاب عن طريق الاتصال الجنسي بشخص مصاب بهذا الفيروس أو التعرض للدم الحامل للفيروس أو تبادل الحقن وخاصة للأشخاص المدمنين على المخدرات الذين يتبادلون حقنة المخدر فإذا كان أحدهم مريضاً بالتهاب الكبد البائي فإنه ينقله إلى الآخرين... ويمكن أن تؤدي الحالات الشديدة من التهاب الكبد البائي إلى فشل الكبد والوفاة. ويشبه انتقال أو عدوى التهاب الكبد البائي... فيروس الإيدز في انتقاله عن طريق الدم والاتصال الجنسي وعن طريق استخدام الأدوات الطبية غير المعقمة تعقيماً مناسباً، وقد أصبح التطعيم ضد هذا الفيروس متاحاً حالياً.. وتظهر أعراض التهاب الكبد البائي بعد مرور مدة تتراوح ما بين ستة أسابيع إلى اثني عشر أسبوعاً على الإصابة بالعدوى، ولا يعرف كثير من المرضى بإصابتهم حتى يحدث اليرقان (الاصفرار في بياض عيونهم وعلى جلودهم).. وربما يحمل المرضى بالتهاب الكبد البائي الفيروس في دمائهم لسنوات بعد الشفاء.. ومثل هؤلاء يمكن أن ينشروا فيروس الالتهاب الكبدي... وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن تنقل السيدة الحليى الحاملة للفيروس المرض إلى أجنحتها... ويتعرض حاملو الفيروس لشيء من المخاطرة من زيادة التليف الكبدي فقد يؤدي إلى سرطان الكبد أيضاً... وحوالي ١٪ من حالات التهاب الكبد البائي تنتهي بالوفاة، ويجب وقاية الحوامل من هذا الفيروس.

٣- التهاب الكبد (ج) كان يوجد في الدم فيروس ليس هو بالأنفي (أ) ولا البائي (ب) وتم فصله في الثمانينيات وأطلق عليه اسم التهاب الكبد الجيمي (ج) وهو مسؤول عن عدة آلاف من حالات الالتهاب الكبدي التي تحدث من نقل الدم سنوياً... ويحدث هذا المرض من جراء نقل الدم، إلا أن المرض يصيب أشخاصاً لم ينقل لهم دم ولا يعرف العلماء كيف انتقل هذا الفيروس إلى تلك الفئة.

٤- التهاب الكبد الدائي (د) اكتشف العلماء عام ١٩٧٧م فيروساً جديداً لالتهاب الكبد... هذا الفيروس أطلق عليه اسم العامل دلتا، ولا يمكن أن يتسبب في العدوى من تلقاء نفسه ولا يكون معدياً إلا إذا ارتبط بفيروس التهاب الكبد البائي... ويتسبب هذان الفيروسان معاً في إحداث شكل حاد من أشكال التهاب الكبد يعرف باسم التهاب الكبد دلتا.. والأفراد الذين لديهم مناعة ضد التهاب الكبد البائي تكون لديهم مناعة أيضاً ضد التهاب الكبد دلتا.

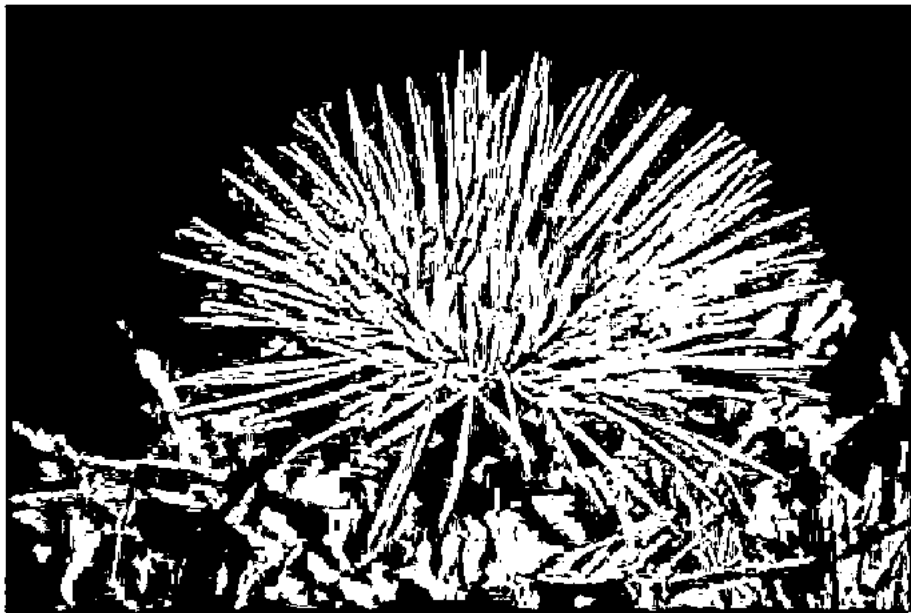
٥- التهاب الكبد الهائي (هـ) ويرمز له بالرمز (HEV) وفترة حضائته من أسبوعين إلى ٩ أسابيع ولا يشكل خطورة على الإنسان، إلا أن الأم الحامل المصابة تنقله لجنينها... بالإضافة إلى ذلك يوجد التهاب الكبد السام الذي ينتج من المشروبات الكحولية والعديد من المواد الطبية وبعض الكيماويات بما في ذلك الأثير ورابع كلوريد الكربون.. مثل هذه الكيماويات تدخل الجسم عن طريق الشرب أو الاستنشاق أو الامتصاص عن طريق الجلد أو الحقن... ويختلف تطور التهاب الكبد السام وعلاجه طبقاً لفترة الإصابة.

هل هناك أعشاب تحمي الكبد من أمراضه وما هي؟

نعم هناك أعشاب تقوي الكبد وتحميه من كثير من الأمراض والفيروسات، وبالمقابل هناك أعشاب تسبب تلف الكبد ودماره وستحدث عنها جميعاً.

الأعشاب التي تحمي الكبد وتقويه وتعالج كثيراً من أمراضه؛

الحرشوف أو الخرشوف Milk Thistle: نبات الحرشوف الذي يعرف علمياً باسم *Silybum marianum* استخدم كوصفة لعلاج الكبد من مدة ألفي



سنة.. وقد أورد الباحثون أن مركبات بذور الحرشوف تحمي الكبد من التلف وبالأخص الناتج من المشروبات الكحولية ومن فيروسات التهاب الكبد.. وأيضاً تعيد بناء خلايا الكبد التالفة.. وعلى هذا الأساس أثبتت وقتنت السلطات الألمانية بذور نبات الحرشوف أو خلاصة البذور كعلاج لتليف الكبد وكذلك التهاب الكبد المزمنة... وفي دراسات أخرى ثبت أن مركب سيليمارين Silymarin الموجود في نبات الحرشوف يحمي الكبد من سموم كثير من المواد الصناعية والكيميائية مثل رابع كلوريد الكربون.. ويقال: حتى لو كان الشخص معافى من أمراض التهاب الكبد؛ فإن نبات الحرشوف يساعد في أداء وظائف الكبد وذلك عن طريق مساعدة الكبد في إخراج السموم من الجسم.. كما أن نبات الحرشوف يساعد مدمني الخمر على الإقلاع السريع.

الهندباء Dandeleion؛ نبات الهندباء عبارة عن نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم Tarxacum officinale والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور... وقد قال عنها العالم دانيال موري مؤلف كتاب: The Scientific Validation Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies: إن أوراق نبات الهندباء لها تأثير مدر عظيم، وهذا يعني إخراج السوائل الزائدة



من الجسم.. وأما
الجذور فهي علاج ناجع
لليرقان.. ويحتوي نبات

الهندباء على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها: سيسكوتربين لاكتون، تريينات
ثلاثية، فيتامينات أ، ب، ج، د، كومارينات، كاروتينويدز وكالسيوم وبوتاسيوم
وتراكساكوزايد وأحماض فينولية.

لقد نشرت الأبحاث الألمانية أن جذور نبات الهندباء لها تأثير مميز على
الكبد، وأنه ينشط المرارة لإفراز الصفراء، ويعد من أفضل الأعشاب على
الإطلاق كطارد لسموم الكبد، ويعمل أساساً على الكبد والمرارة لمساعدتها في
إخراج المخلفات منهما: كما أنه يقوم على تنظيف الكلى وإخراج سمومها.. وتعد
جذور وأوراق الهندباء من أفضل الأدوية العشبية للمرارة، حيث تعمل على عدم
تكون حصاة المرارة وربما تذيب الحصوات المتكونة.. يمكن استعمال الهندباء
أكلًا فهي تعد غذاء بالإضافة إلى كونها دواء. وتوجد منها مستحضرات صيدلانية
تباع في الأسواق المحلية.

تمر العبيد Indian almond؛ ويعرف بأسماء أخرى مثل اللوز الهندي أو
اللألوب وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة.. الجزء المستخدم منها الثمار
والأوراق.. وتعرف علمياً باسم Terminalia chebula تحتوي ثمار تمر العبيد
على حمض الشبولىك، ومواد عفصية ومواد راتنجية وزيوت ثابتة ومواد انثر
اكنونية.



في دراسة اكلينيكية قامت في مستشفى جامعة الخرطوم على ثمار تمر العبيد أثبتوا من خلالها تأثير ثمار هذا النبات على فيروس التهاب الكبد البائي.. كما قامت دراسة أخرى في الهند على أوراق هذا النبات ووجدوا أن خلاصة الأوراق تخفض تلف الكبد الناتج من المواد الكيميائية المستشفقة من المصانع مثل رابع كلوريد الكربون وغيره.

الموطن الأصلي لنبات تمر العبيد الهند والباكستان وإيران والسودان... وتقطف عادة الثمار بعد النضج وهي تشبه التمر اليابس في شكلها.



سيشاندرا Schisandra: نبات شجري معمر، الجزء المستخدم منه ثماره العنبية ذات اللون الكرزى... يعرف علمياً باسم Schisandra chinensis يعد هذا النبات من أشهر النباتات الصينية المقوية.

تحتوي الثمار العنبية على مواد كيميائية من أهمها اللجنانز Lignans وفيتوستيرونز وزيت طيار وفيتامينات ج، هـ.



يقول الصينيون: إن ثمار هذا النبات لها تأثيرات خمسة تميزه عن أي نبات آخر؛ فهو يقلل القلق وهو متعة الحياة.. تقوم الثمار على تقوية الكلى والأجهزة الجنسية، تحمي الكبد، تقوي وظائف الأعصاب وتقي الدم.

لقد ركزت الأبحاث على المواد اللجنانية، أحد محتويات الثمار التي كان لها تأثير متميز لحماية الكبد.. وقد أثبتت الأبحاث فائدة ثمار هذا النبات للكبد، وقد بينت دراسة إكلينيكية نجاح هذا النبات بنسبة ٧٦٪ لعلاج مرضى لديهم التهاب الكبد الفيروسي دون حدوث أعراض جانبية.. كما أثبتت الأبحاث تأثير ثمار هذا النبات على القلق والاكتئاب.. كما يعد هذا النبات من أحسن المواد تقوية للجنس للرجال والنساء على حد سواء، كما أنه يزيد من إفراز المنى.. كما يستعمل الصينيون هذا النبات للأشخاص الذين يعانون من خلل العقل، ولهذا يستخدم لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي مثل الكحة المزمنة وقصر التنفس.

الجزر Carrot: الجزر غني عن التعريف، لكن ما لا نعرفه عن الجزر هو تأثيره على الكبد، ففي دراسة في الهند اكتشفوا من خلالها أن الجزر يعطي حماية قوية للكبد.. وقد قامت تجربة على حيوانات عندما جرح كبدها مع إعطاء مواد كيميائية لتعمل على تلف الكبد وأعطيت هذه الحيوانات خلاصة الجزر كعلاج، وقد وجد أن خلاصة الجزر زادت نشاط عدة أنزيمات وكان من شأنها الإسراع في تطهير الكبد وشفائه..

التصر الهندي: وهو نبات شجري معمر والجزء المستعمل منه ثماره ويعرف



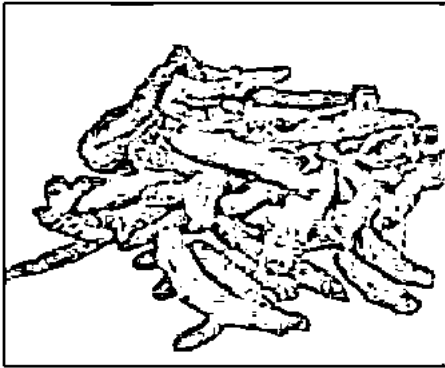
علمياً باسم *Tamarindus indica* تحتوي ثمار التمر الهندي التي توجد على شكل قرن به عدة بذور على أحماض مثل حمض النيكوتينيك وفيتامين ب^٢ وعلى زيت طيار، ومن أهم مركباته جيرانيال وجيرانيول وليمونين ومواد سكرية ويكتين وبوتاسيوم ودهون.

يستعمل التمر الهندي على نطاق واسع في أرجاء العالم، حيث يعمل منه مشروب جيد.. وفي أمريكا اللاتينية يستعمل المواطنون هناك شراب التمر هندي ليخفض معاناة الكبد من شراب الخمر.. ويقوم التمر هندي على حماية الكبد، وقد عزز هذا التأثير الدراسة المخبرية التي تمت على حيوانات التجارب التي أعطيت مواد كيميائية مثل رابع كلوريد الكربون لإتلاف أكبادها ثم أعطيت خلاصة ثمار التمر هندي وقد وجد أن هذه الخلاصة أعطت نتائج جيدة ضد تلف الكبد.

الهندباء البرية *Chlcory*؛ الهندباء البرية نبات عشبي.. الجزء المستعمل منه الجذور والأوراق والأزهار.. يعرف علمياً باسم *Chicorium intybus* تحتوي الجذور على ٥٨% انيولين وسيسكوتربين لاكتونز وكذلك فيتامينات ومعادن.

تستعمل الهندباء البرية مقوية للكبد ولجهاز الهضمي.. ويشبه تأثير جذور النبات تأثير جذور الهندباء الطبية.. تستخدم جذور نبات الهندباء البرية بعد تحميصها وسحقها كبديل للقهوة حيث يعمل منها مشروب مماثل للقهوة.

يعتبر الاسيتامينوفين (Acetaminophen) في الجرعات العالية ساماً للكبد وإذا كانت الجرعة عالية جداً فإنه قاتل.. وفي دراسة أجريت على الفئران التي أعطيت جرعات تقتل الفئران ١٠٠٪ من الأستامينوفين وأعطيت خلاصة النبات فتم إنقاذ ٧٠٪ من الفئران، وهذا يدل على كفاءة الهندباء البرية لإنقاذ الكبد.. توجد خلاصات جاهزة تباع في الأسواق المحلية.



الكركم *Curcuma*؛ لقد سبق الحديث عن الكركم المعروف علمياً باسم *Curcuma longa* ولكن كركم اليوم هو من نوع آخر والذي يعرف علمياً باسم *Curcuma xanthorrhiza* وموطن هذا النوع غابات أندونيسيا وماليزيا.. ويزرع حالياً في جافا بماليزيا وتايلاند واليابان.. الجزء المستخدم هي الجذامير الدرنية.. ويحتوي الكركم على زيت طيار بنسبة ٢-١٢٪ والمركب الرئيس هو *Arcurcumena*, *xanthorrhizol*, *Faranodien*, *Furandienon* كما يحتوي على *curcuminoids* بنسبة ٨, ٠-٢٪ بالإضافة إلى النشا.

ويستعمل جذمور كركم جافا الذي أثبت من قبل السلطات الألمانية لعلاج مشاكل الكبد والمرارة وفقدان الشهية ومضاد للسرطان وخاصة في حيوانات التجارب.

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم الجاف وتضاف إلى ماء كوب

ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويمكن استعمال ٢ جرام من المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

الشاي Tea: يعتبر الشاي اكلينيكياً ذا تأثير في علاج الالتهاب الفيروسي الحاد. ولقد ذكر دكتور ليونج وراالانس ودكتور فوتسر في كتابهما The Encyclopedia Of Common Natulal Ingredient أنه لو كان عندهما التهاب كبد فيروسي فإنهما لن يتوانيا في أن يشربا أربعة أكواب أو أكثر من الشاي يومياً.

الزنجبيل Ginger: وفقاً لبحث أجري بواسطة ستيفن بكستروم أن الزنجبيل يحتوي على ٨ مركبات تحمي الكبد، ويقول إن الزنجبيل علاج قوي لالتهاب الكبد وينصح باستعمال الزنجبيل دوماً.

عصير الليمون + عسل النحل النقي + زيت زيتون: يؤكد الطب الحديث والطب التقليدي على أن عصير الليمون من نوع بني ينزهير مع العسل النقي وزيت الزيتون يفيد كثيراً وبصورة مؤثرة وفعالة في علاج حالات الكبد بصفة عامة والتهاب المرارة بصفة خاصة. وتخلط المقادير الثلاثة بنسب متساوية ويكون تناولها بعد الغداء مباشرة ويجب المداومة عليه مدة طويلة.

الحماض الجعد Yellow Dock: وهو نبات عشبي حولي أو معمر بجذوره لا يزيد ارتفاعه عن متر، وله خواص منظفة لسموم الكبد. الجزء المستخدم من النبات هي الجذور الطازجة والجافة.

يعرف علمياً باسم Rumex crispus ويحتوي على مواد كيميائية عديدة من أهمها جلوكوزيدات انثراكينونية يصل نسبتها إلى ٤٪ ومن أهم مركبات هذه المجموعة: نيبودين لابودين، إيمودين، رين، كويرستين، وكريزافانول Chrysaphanol كما يحتوي على مواد عنصرية Tannins واكزلات وزيت طيار. يستخدم الحمض الجعد على نطاق واسع ويزرع في الولايات المتحدة بشكل اقتصادي للاستعمال الطبي. ينمو هذا النبات في المناطق الباردة في المملكة في وقت الشتاء.



ومن أهم
استعمالاته تنبيه
الصفراء حيث
تزيد من إفرازها
ومنظفًا لسُموم
الكبد. كما أنه يعمل
كملين نظراً لاحتوائه
على الجلوكوزيدات

الانثراكينونية التي تتميز بهذه الخاصة. وإذا أخذت بجرعات عالية فإنها تكون مسهلة، وهذه الخاصية تشبه خاصية الرواند الصيني المشهور، ومن أهم خواص هذا النبات زيادة إفراز الصفراء وانسيابها مما يجعلها تحمل معها سموم وفضلات الكبد إلى الخارج. كما أن من أهم استعمالاته تنظيف أو تطهير الجسم من سمومه، فهو يستعمل كمضاد لالتهاب المفاصل وللروماتزم ولهشاشة العظام. يؤخذ الجذر الجاف أو الطازج على هيئة مغلي. كما توجد منه مستحضرات صيدلانية على هيئة خلاصة وكبسولات بحجم ٥٠٠-٥٠٥ ملجم وتباع في الأسواق المحلية.

أذن الأرنب البرية Hare's Ear Root: وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر وينمو طبيعياً في الصين، وكذلك في بعض بلدان آسيا وأوروبا ويزرع حالياً على نطاق واسع للاستعمال الطبي.

ويعرف علمياً باسم *Bupleium Chinense* ويعد من أقدم الوصفات التقليدية التي كتب عنها الطب الصيني، حيث ذكر في كتاب القرن الأول قبل ميلاد المسيح، ويعد هذا النبات من آمن الوصفات العشبية.

يحتوي نبات أذن الأرنب البرية على عدة مركبات كيميائية من أهمها بيلورومول، تربينات ثلاثية صابونية ومركب سيكوزايدز وهو الذي يعود له التأثير الدوائي وكذلك فلافونيدات ومن أهمها مركب الروتين.

يستعمل هذا النبات على نطاق واسع في الصين وفي اليابان لعلاج مشاكل الكبد، ويعد من أعظم مقويات الكبد. وقد قامت أبحاث على هذا النبات وكذلك تجارب إكلينيكية توصلوا من خلالها إلى أن مركب سيكوزايدز Saikosides يحمي الكبد من السموم ويقوي وظائف الكبد حتى بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب جهاز المناعة. وبعد الأبحاث التي قام بها اليابانيون وهي تجارب إكلينيكية توصلوا إلى أن نبات أذن الأرنب البرية تؤثر كعلاج لالتهاب الكبد الفيروسي وأي أمراض مزمنة أخرى. كما وجد أن مركب سيكوزايدز ينه إفراز Corticosteroids الذي يزيد من تأثيره كمضاد للالتهابات.

لقد استخدم هذا النبات في الصين منذ ٢٠٠ سنة كمقو كبدي ويعتقد الصينيون أنه أفضل مقو للكبد، كما أن له تأثيراً مقوياً للطحال. ويستعمل هذا النبات في الصين لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي. وعند خلط جزء من هذا النبات مع جزء آخر من عرقسوس فإنه علاج مميز للأكباد الضعيفة، وكذلك تأثير هذه الوصفة المضادة للالتهابات يسهم في علاج أمراض الكبد. ويقوم الطب الياباني الحديث حالياً باستخدام خلاصة نبات أذن الأرنب البرية في علاج مرضاهم المصابين بمشاكل في الكبد.

توت الذئب Wolfberry: نبات شجري معمر يصل ارتفاعه إلى ١٢ قدماً له أوراق زاهية وثمار عنبية عصيرية ذات لون أحمر زاه. الأجزاء المستخدمة من النباتات الثمار والجذور، ينمو في الصين والتبت يعرف نبات توت الذئب علمياً باسم Lycium Chinense يعد هذا النبات من النباتات الصينية المشهورة كمقو وأول ما ذكر هذا النبات كان في كتاب كتب في القرن الأول من رفع المسيح -عليه السلام-، ويعد في الطب التقليدي من أفضل النباتات التي تطيل عمر الإنسان. ويقول عشاب صيني إن حياته استمرت ٢٥٢ سنة وكان السبب يعود لاستخدامه بعض النباتات ومن بينها نبات توت الذئب، واليوم فإن كلاً من ثمار وجذور توت الذئب تستخدم على نطاق واسع.

تحتوي أجزاء نبات توت الذئب على بيتين Betaine وبيتا سيتوسترول Beta-Sitosterol. أما الجذور فتحتوي على حمض البساليك. والثمار تحتوي على فيساليين Physalien وكاروتين وفيتامينات ب١، ب١٢، ج.

تستخدم ثمار توت الذئب على نطاق واسع في الصين حيث تؤكل نيئة طازجة أو مطبوخة، وتقيد الدراسات العلمية التي تمت على ثمار توت الذئب أنها تحمي الكبد من التلف الذي ينشأ من التعرض للمواد السامة. كما أن الثمار تستخدم في الصين كمقو للدم؛ فهي تحسن الدورة الدموية وامتصاص الغذاء عن طريق الخلايا. وتقول الدراسات الصينية: إن ثمار النبات تستخدم لعلاج ضعف البصر الناتج من أمراض الكبد، أما الجذور فتقول الدراسات: إنها تنبه الجهاز الباراسمبثاوي الذي يراقب وظائف الجسم، كما إنها تخفض ضغط الدم. وفي دراسة إكلينيكية على حمى الملاريا وجد أن جذور هذا النبات خفضت بشكل ملحوظ حمى الملاريا، كما أن الجذور تبرد الدم، وعليه فإنه يخفض درجة الحرارة والعرق والعطش، وكذلك يوقف نزيف الأنف. وتقول أحدث دراسة في الصين: إن جذور النبات تستخدم كعلاج رسمي لارتفاع ضغط الدم. توجد مستحضرات صيدلانية مقننة تباع في الأسواق المحلية.

رحمانيا Di-Huang: نبات عشبي صغير حولي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم وينمو طبيعياً في سفوح جبال شمال والشمال الشرقي للصين، الجزء المستخدم من النبات هي الجذور.

يعرف علمياً باسم Rehmannia glutinosa تحتوي الجذور على فايتوستيرولز ومن أهمها B-Sitosterol وستجماستيرول Stigma sterol وسكر Mannitol ورحمانين Rehmannin.

ويستعمل هذا العقار في الصين على نطاق واسع كواق للكبد ومانع لسمومه وتلفه. وفي دراسة إكلينيكية بالصين أثبتوا أن هذا العقار ناجح في علاج التهاب الكبد. وفي دراسة إكلينيكية أخرى أثبتوا أن للعقار تأثيراً مخفضاً لضغط الدم والكوليسترول، ومقدرته أيضاً على تخفيض درجة الحرارة

في حالة الحمى وهذا ما يجعله يستعمل بكثرة في علاج الروماتويد. وأغلب الصينيين يستخدمون جذور النبات طازجة حيث تؤكل كما هي، ويقولون إن جذور هذا النبات مبردة للدم وتعطى لتخفيض درجة الحرارة في حالات الأمراض المزمنة. كما يستخدم العقار للأشخاص الذين يعانون ضعفاً في وظائف الكبد. ويستخدم عادة لعلاج التهاب الكبد أو أي مشاكل أخرى. كما ويستخدم كمقو لكبار السن.

الأعشاب التي تشكل خطورة على الكبد وتسبب تلفه :

تحدثنا عن الأعشاب التي تحمي وتعالج مشاكل الكبد، لكن لا ننسى أن هناك أعشاباً أخرى قاتلة وخطيرة وتحدث تلفاً وسرطنة للكبد وهي:



السمفتيون Comfrey:

وهو نبات عشبي معمر يصل طوله إلى حوالي متر تقريباً.

له أوراق سميكة معرقة وأزهار جرسية الشكل ذات لون بنفسجي مع اصفرار بسيط في قاعدتها.

يعرف علمياً باسم

Symphytum Officinale المستخدم من النبات جميع الأجزاء بما في ذلك الجذور.

الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا وشمال أمريكا وأستراليا. يحتوي السمفتيون على اللانثونين ومواد هلامية وترينيات ثلاثية وأحماض فينولية واسباراجين وقلويدات بايروزيدينية Pyrrolizidine Alkaloids وهي التي يعزى إليها التأثير المتلف للكبد.

يستعمل السمفيتون خارجياً لعلاج الجروح، حيث يقوم مركب اللانوثونين بإصلاح التلف الذي يحدث في الخلايا، كما أن الأحماض الفينولين وبالأخص حمض الروزمارينك أعطى نتائج جيدة ضد الالتهابات. أما فيما يتعلق بالقلويدات البايروليزيدنية فقد أبدت الأبحاث أن هذا النوع من القلويدات لها سمية عالية على الكبد، وقد ذكرت الأبحاث أن كمية هذا النوع من القلويدات تزداد في جذور النبات، ولهذا يجب عدم استخدام أي جزء من الجذور: لأن ذلك يسبب تلف الكبد تماماً. أما الأجزاء الهوائية في أقل سمية، ويمكن أخذها ولكن تحت استشارة طبية.

ويعد السمفيتون من أنجح العقاقير لعلاج الجروح ويستعمل خارجياً، وينفذ أيضاً في علاج الدمامل والبقع الجلدية الحمراء المؤلمة وأي كدمات وكذلك العدوى الفطرية التي تحدث على الجلد.

ويلاحظ أن بعض محلات العطارة تباع هذا النبات فيجب الحذر وحافظوا على أكبادكم.

سلع البقر Senecio، ويعرف بأسماء أخرى مثل سلع أبيض وسكب وهو عبارة عن نبات يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار يتسلق على الأشجار التي تنمو بجواره وله أغصان مخضرة ملساء عصيرية وأوراق غضة جداً وحساسة وهي كبيرة ولاصقة على الساق، ويحمل النبات أزهاراً كثرة في قمم الأغصان ذات لون أصفر زاه جميل، ينمو هذا النبات في المناطق الجنوبية من المملكة وبالأخص في المناطق الجبلية يعرف علمياً باسم Senecio hadensis من الفصيلة المركبة.

يحتوي نبات سلع البقر على قلويدات بيروليزيدنية ومن أهمها اسيتايل هادينسين، هادينسين، وهادينسين إن اوكسايد.

يعد هذا النبات من النباتات الخطيرة على الكبد، حيث إن المركبات المذكورة أعلاه تسبب زيادة أنزيمات الكبد (ALT) وهذا بالطبع يسبب تلف الكبد وأعضاء أخرى، وعليه يجب عدم تناول هذا النبات بأي صورة كانت.

توجد عدة أنواع من هذا الجنس تنمو في بعض مناطق المملكة وهي Senecio asinensis. S. daltoideus. S. glarcu. S. hoggariensis. S. schimperi. S. sumarae. S. vulgaris.

وهي جميعها تحتوي على مجموعة القلويدات السامة التي تسبب تلف الكبد.

الرضع Klenia: ويعرف بأسماء أخرى مثل الباء وأدخير وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر يطلع من جذور النبات على هيئة أغصان مضلعة عليها نتوءات بارزة، ويكون شكل النبات على هيئة باقة من الأغصان تنتهي رؤوسها بأزهار مجتمعة ذات لون أخضر مبيض. أما أوراق النبات فهي صغيرة جداً وأحياناً تكون خالية من الأوراق.

يعرف النبات علمياً باسم Klenia odora من الفصيلة المركبة. ينمو هذا النبات في المنطقة الجنوبية وبالأخص في جبال فيفا وفي الأماكن ما بين أيها وخميس مشيط.

يحتوي النبات على تربينات ثلاثية ومواد شمعية وقلويدات بيروليزيدنية. ويؤثر على الكبد مثله مثل النباتات السابقة.

الرمرام Heliotropium: هناك أربعة أنواع من الرمرام هي: Heliotropium Crispum. H. bacciferum. H. digynum H. europaeum

وهي نباتات عشبية لا يزيد ارتفاع أي منها عن ٥٠ سم وتوجد في جميع مناطق المملكة. ولكن النوع الأول والثاني هما المشهوران. وللرمرام قصة مشهورة تناقلتها الألسن. وهو أن عراكاً نشب بين ورل وحية فتقوم الحية بلدغ الورل فيذهب الورل مباشرة إلى نبات الرمرام ويحك بجسمه داخل أغصان الرمرام الذي توجد فيه زوائد شوكية، ثم يذهب مرة أخرى إلى الحية ويعيد العراك فتدلفه فيعود إلى نبات الرمرام وهكذا حتى قضي على الحية ولم يحصل له أي أذى.

يحتوي الرمرام على قلويدات بيرولوزيدنية وفلافونيدات ومواد عصبية وستيرولات وأحماض فيولية.

يعد الرمرام بأنواعه ساماً على الكبد ويسبب تلفه، وقد حصلت عدة حوادث من الرمرام حيث يصف بعض المداوين الشعبيين وبعض العطارين نبات الرمرام لبعض المرضى، وعند تعاطيه يسبب تلفاً لكبد من يتعاطاه، وهناك حالات مسجلة حدثت في بعض مستشفيات الرياض، والسبب يعود إلى جهل المداوين الشعبيين والعطارين الذين يصفون مثل هذا النبات للمرضى؛ وذلك من منطلق عالج السم بالسم.

والسبب الثاني عدم وعي المريض المسكين الذي يعتقد في نزاهة المداوي الشعبي أو العطار يذهب ضحية لجهلهم وطمعهم المادي اللامحدود. ويجب على المرضى أن يستشيروا أهل الاختصاص عند أخذهم لأي دواء عشبي مجهول الهوية، ولا خاب من استشار كما يقول المثل.

هيبرادي Hubberadi: نبات معمر له ساق لحمي يشبه في شكله الثعبان، الساق أسطوانية مستدقة الأطراف يحمل نتوءات ورقية صغيرة، وفي نهاية كل غصن تظهر زهرة جميلة المنظر ذات لون أحمر إلى برتقالي تشبه في لونها لون مياسم الزعفران. وتشتهر منطقة فيفا وبني مالك والعارضة بهذا النبات.

يعرف النبات علمياً باسم *Kleinia Saginata* ويحتوي على فلافونيدات وقلويدات بيرولوزيدينية وستيرولات ومواد لعابية وعفصية ومواد صمغية.

لهذا النبات استعمالات شعبية، حيث يستخدم في وقف النزف للجروح الحديثة، حيث توضع عصارة النبات على الجرح فيحدث تجلط للدم ويتوقف النزف ولا يستعمل داخلياً؛ نظراً لأنه يسبب تلف الكبد. بالإضافة إلى أنه يسبب سرطنته، وعليه يجب الحذر منه وعدم استخدامه، ولحسن الحظ فإن سكان المناطق التي ينمو فيها يعرفون سميته ويتحاشونه دائماً.

خلطات عشبية ،

يقوم بعض المداوين الشعبيين وبعض العطارين ممن يعشقون حب المال غير المشروع بتحضير بعض الخلطات العشبية تكون أحياناً على هيئة خليط مكون من مسحوق جاف ولا يوجد عليه أي معلومات، وأحياناً أخرى على هيئة سائل لزج تخلط بعض الأعشاب المسحوقة مع السوائل كالزيوت وبالأخص زيت الزيتون والعسل أو خلطة على هيئة لعوقات ولا يوجد على أي مستحضر من هذه المستحضرات أي معلومة، ومع الأسف تصرف لمرضى الكبد ويستعملونها والأمل فيها بعد الله كبير، إلا أنهم يصابون بخيبة الأمل عندما تدهور حالتهم الصحية يوماً بعد يوم حتى الوفاة. كما أن بعض هذه الوصفات توصف لأمراض الكبد لكن بعضها له تأثير مسرطن للكبد أو متلف له، وعندما يتناوله المريض يفاجأ باعتلال كبده بعد أن كان صحيحاً وتبدأ مرحلة المعاناة من المرض الجديد وهو تسرطن الكبد أو تلفه. وعليه فإني أحذر المرضى من استعمال تلك الوصفات، وأن يبلغوا عن مثل هؤلاء المداوين أو العطارين لإيقافهم من مزاوله هذا العمل الذي يسبب دمار بعض الأسر.

نصائح إلى المصابين بالتهاب الكبد أو أمراض الكبد:

هذه النصائح خاصة بتنظيف الكبد من سمومه وهي:

- ١- تناول على الريق يومياً عصير ليمون مكون من عصير نصف ليمونه على ملء كوب ماء دافئ ويشرب حالاً.
- ٢- تناول في غذائك الأطعمة الطبيعية التي لا تحتوي على مواد حافظة أو إضافية أو ملونة. ركز على الخضراوات الخضراء والأطعمة التي تقوم على تنبيه الكبد ليخرج سمومه، قلل من المواد البروتينية بحيث لا تزيد عن ٣٠ جراماً.
- ٣- اشرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء المقطر مدة أسبوع واحد فقط.
- ٤- اشرب العصائر الطازجة لبعض الخضراوات الطازجة مثل البقدونس والكرفس والجزر على الأقل مرتين في اليوم.
- ٥- خلال اليوم اشرب عصير التفاح بقشوره.
- ٦- امش يومياً على الأقل ٢٠ دقيقة.

أمراض اللثة

نحن نعلم أن اللثة جزء من أجزاء جوف الفم وأحد محتوياته، واللثة عبارة عن النسيج المخاطي الناعم الذي يغطي الجزء المثبتة فيه الأسنان من عظم الفك، وتساعد اللثة على دعم الأسنان وحمايتها، تتكون اللثة من نسيج ليفي غليظ يغطيه غشاء مخاطي، وتمر خلال اللثة أوعية دموية وليمفاوية تحمل الدم والليمفا من الفكين ومن الوجه واليها. واللثة السليمة صلبة جامدة ذات لون أحمر مع بعض البقع. وتكون اللثة بنية حول كل سن وتتصل بالسن تحت هذه البنية قليلاً، وينتج عن ذلك وجود أخدود غير عميق يسمى "القع اللثوية" بين اللثة وكل سن من الأسنان. وفي تلك القلعة تبدأ متاعب اللثة.

يدخل إلى جوف الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء وما يحمله من عوالق. وهذه الأصناف كثيراً ما تتخلف عنها بعض البقايا بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة المناسبة لها. فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة التهابات وتقيح اللثة، يضاف إلى ذلك أحياناً توفر بعض العوامل المساعدة مثل وجود أسنان نخرة وأسنان سيئة الترتيب والإطباق، أو وجود أسنان صناعية رديئة أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.

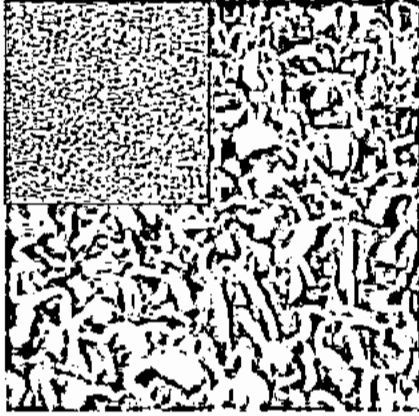
تبدأ كثير من أمراض اللثة عندما يتحسس في القلع اللثوي بعض بقايا المواد الغذائية بين اللثة والأسنان، ويحدث ذلك خاصة عند منتصف العمر، عندما يعيل نسيج اللثة إلى الانكماش عن الأسنان، وقد يحدث ذلك

كثيراً في صغار السن عندما تكون أسنانهم غير منتظمة في أماكنها أو في فواصلها، فإذا لم يزل هذا الطعام المحتبس عن طريق التنظيف بانتظام فإنه يتعفن مكوناً بيئة أو مزرعة خصبة لنمو البكتريا وتكاثرها، فإذا أصيبت اللثة بالعدوى البكتيرية فإن الجسم يجيب على ذلك بشكل هجوم مضاد. وذلك بأن يرسل إليها كميات أكبر من الدم حيث تقوم الكريات البيضاء بمحاربة الغزو البكتيري الجديد. وتؤدي زيادة الدم وكثرته في اللثة إلى زيادة احمرارها وسهولة نزفها. ويغلب أن تلتهب وتتورم. وتعرف هذه الحالة بالتهاب اللثة، وقد يتسبب التهاب اللثة من حشورديء للأسنان أو من تركيبات غير محكمة الوضع. كما قد يتسبب من ضعف الصحة العامة أو من بعض أنواع العدوى.

وتجب المسارعة باستشارة الطبيب المختص المتخصص في الأسنان وعلاجاتها متى نزلت اللثة بسهولة، أو أظهرت علامة من علامات الالتهاب الأخرى لكي لا يستفحل المرض مؤدياً إلى متاعب خطيرة باللثة، فقد يتطور التهاب اللثة الذي لم يعالج إلى تقيح اللثة أو ما يعرف بالبيوريا، وهو مرض لثوي خطير، ففي هذا المرض ينتشر الالتهاب والتقيح إلى معظم الدرد حيث تنغرز الأسنان محدثة تحللاً تدريجياً في العظم مع خلخلة الأسنان، ويجب في هذه الحالة إنقاذ الأسنان وذلك بالبدء بالعلاج السريع قبل أن يستفحل الأمر. ومن أمراض اللثة الأخرى عدوى فتسنت أو ما يعرف بضم الخندق، وهو عدوى بكتيري حاد يظهر فجأة محدثاً التهاباً شديداً في حرف اللثة، حيث يسهل النزف لأقل لمس أو إثارة، والمرض شديد الإيلام لدرجة أن البلع أو الكلام قد يصبحان صعبين، ومن علامات هذا المرض المميزة رائحة النفس الكريهة أو ما يعرف بالبخر، وهذا البخر سريع التقدم إلى الأنسجة العميقة حتى يصل إلى العظم الدردى، وتتراكم الأنسجة الميتة بين الأسنان واللثة، ويتحطم نسيج اللثة نفسه. وإذا لم يعالج هذا المرض في يقظة وسرعة ومرونة ملموسة، فإن التقرحات الموجودة قد تنتشر إلى الشدقين والشفتين والحلق واللسان.

العلاج بالأدوية العشبية،

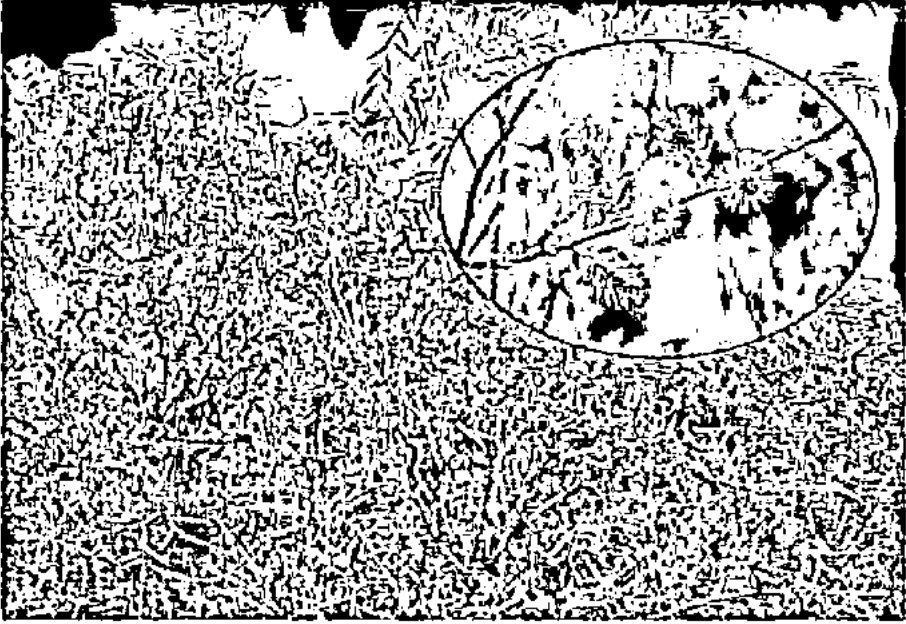
الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا عن الحلبة مراراً ولكننا سنتحدث عنها



في هذا البحث كعلاج واق وغسول للفم لحماية اللثة من الالتهاب أو التقيح. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة وتوضع في وعاء يحتوي على ملء كوب ماء ثم يوضع الوعاء على النار حتى بداية الغليان ثم يغطى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويغسل الفم بهذا المغلي عدة مرات في اليوم.

جذر السنوت Fennel Root: تحدثنا عن السنوت في موضع آخر والذي يعرفه بعض الناس بالشمر أو الشمار، وبعض الناس يسمونه كمون وهذا خطأ. فهناك فرق بين السنوت والكمون، وكان حديثنا مسبقاً يتركز على ثمار السنوت. لقد وجد العلماء أن مغلي مسحوق جذر السنوت له تأثير كبير في علاج التهاب اللثة. حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذر السنوت وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم تُعمل الفرغرة به وهو فاتر، وتكرر العملية عدة مرات في اليوم حتى تتحسن حالة اللثة.

الصفصاف Willow: ونبات الصفصاف من أشهر النباتات حيث استخدم منذ آلاف السنين في أوروبا وأفريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية، وهو يحتوي على حمض الساليسيليك المادة الأساسية للأسبرين، والجزء المستخدم لعلاج التهاب وتقيح اللثة هو القشور، حيث تؤخذ ملعقتا أكل من مسحوق قشور الصفصاف وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ثم يغطى ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يفلّى بعدها ويصفى ويستخدم للفرغرة عدة مرات في اليوم، وخصوصاً بعد الوجبات وعند الذهاب إلى النوم مساءً.



البلوط Common oak، يعد نبات البلوط أو ما يعرف بالسنديان من النباتات المشهورة في أخشابه القوية التي تستخدم تجارياً على نطاق واسع، والبلوط يستخدم في المجال الطبي أيضاً، والجزء المستخدم منه قشور سيقانه وكذلك الثمار العنصية الكاذبة التي تتكون كنتاج مرضي على نبات البلوط، يستخدم مغلي قشور شجر البلوط في معالجة التهابات اللثة ونزيفها. حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع مدة ١٠ دقائق. ثم تصفى، ويستعمل كغرغرة ومضمضة بنفس الأسلوب؛ وذلك عدة مرات في اليوم بعد الوجبات، وتكون آخر مرة عند الذهاب إلى النوم مساءً. مع ملاحظة تحضير هذا المغلي أولاً بأول.

الفجل البلدي الحار Radish؛ وجد الباحثون أن للفجل تأثيراً قوياً على التهاب وتقيح اللثة، وقد أوصوا باستخدام حزمة من الفجل يومياً موزعة على ثلاث وجبات؛ وذلك بغسل حزمة الفجل جيداً وتخلينها ثم تؤكل ثلث الحزمة مع كل وجبة غذائية مع ضرورة مضغ الفجل جيداً. والسبب يعود إلى أن الفجل البلدي يحتوي على كمية من فيتامين ج الذي يلعب دوراً في الوقاية من مرض الإسقربوط الذي يحفظ اللثة قوية، كما أنه يحفظ الأسنان نفسها من التلف. يقول الدكتور

ريتشارد دي فشر طبيب الأسنان من أنانديل بفرجينيا ورئيس الأكاديمية الدولية لطب الفم وعلم السموم: "لقد تبين أن تناول فيتامين ج بجرعات عالية له نفس الفاعلية في السيطرة على التهاب اللثة مثل استعمال الفرشاة والخيط وليس معنى هذا ألا نستعمل الفرشاة والخيط، إلا أن فيتامين ج يجعل اللثة أقل عرضة للنزف ويعزز عملية الالتئام"، كما يشير دكتور فيشر إلى أنه يعمل على تقوية نسيج اللثة مما يجعله أقل تأثراً بالبكتيريا وغيرها من المهيجات، ويوصي بأن يتناول الشخص ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً لا سيما الغنية بفيتامين ج مثل الفجل والبروكلي والفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون واليوسفي، وكذلك الفلفل الأحمر والفراولة والطماطم على أن تؤكل طازجة.

العفص والخل: العفص هو ثمار الأثل أو الثمار المرضية لنبات الصفصاف، وهو عبارة عن مادة عفصية تستخدم على نطاق واسع في دبع الجلود ومقبض وموقف للثريف، ويستعمل مزيج من العفص والخل لعلاج التهاب اللثة ووقف نزيقها حيث يغلى على النار ما مقداره ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العفص مع ملء كوب من الماء مدة نصف ساعة فقط، ثم يصفى ويضاف إليه مقدار من الخل، ويحفظ لكي يستخدم مضمضة، حيث يقوم على تسكين آلام التهابات اللثة، وهذه الطريقة معروفة كثيراً في بلاد الشام وفي جمهورية مصر العربية.

المرامية Sage: لقد تحدثنا عن المرميه سابقاً. وهناك مثل أوروبي يُردد حول المرامية والذي يقول "لَمْ يموت المرء وفي حديقته تنبت المرامية" والمرامية تحتوي على زيت طيار ومواد تربينية وفلافونيدات وحمض العفص وأحماض فينولية ومواد مولدة للاستروجين، وهي تستخدم على نطاق واسع كقابضة ومطهرة وطاردة للريح ومقوية ومخفضة للتعرق، وهي تستخدم لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المرامية وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم



تغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى بعد ذلك ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند الذهاب إلى النوم مساءً.

البابونج Camomile: الكل يعرف البابونج فهو من الشايات الجيدة للجهاز الهضمي إذ هو مشه ومهضم وطارد للأرياح ومطهر، وهو يحتوي على زيت طيار ويستعمل لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار البابونج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

شجرة الشاي Tea tree: وهي شجرة ليس لها علاقة بالشاي المعروف، تقول فيكتوريا إدوارد المعالجة بالعطور من فير او كس بكاليفورنيا: عندما تبدو اللثة

ملتهبة ومتهيجة، أضف قطرة من الزيت العطري المستخلص من شجرة الشاي على فرشاة أسنانك أو فوق معجون أسنانك الذي تضعه على الفرشاة قبل تنظيف أسنانك بها، وهذا يعد دواءً واقياً رائعاً، فأوراق الشاي لها مفعول مطهر طبيعي وتعمل على منع الإصابة بمرض اللثة من قبل أن يبدأ.



مسواك الأراك: ثبت علمياً أن جذر نبات الأراك يحوي

مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومرقنة وقاتلة للجراثيم، كما أنه يحتوي على مواد مضادة لنخر الأسنان. وهذا يذكرنا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب". وتحدثنا عنه في موضع آخر، والسواك ضروري لنظافة الفم وقتل البكتيريا الموجودة فيه، ويجب عادة ترطيب المسواك

قبل استخدامه وكذلك قص رأس المسواك كل مرة نستعمله فيها، حيث إن المواد الفعالة تذهب مع كل تسويكة.

الثوم Garlic: تحدثنا عن الثوم كثيراً، ولكن من المعروف أن رائحة الثوم فقط تقتل عدداً من البكتريا الموجودة بالفم، وعليه فإن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق فقط كاف لقتل جميع البكتريا الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتريا.

نصائح عامة،

- عليك طلب المساعدة من طبيبك إذا ظهرت لديك رائحة كريهة في الفم لم تختف في خلال ٢٤ ساعة.
- إذا صارت أسنانك تبدو أكثر طولاً مما كانت عليه من قبل نتيجة لانكماش اللثة على الأسنان.
- إذا كانت أسنانك مخلخلة أو تتساقط أو تنكسر قرب حافة اللثة.
- إذا لاحظت تغييراً في انتظام أسنانك معاً، أو الطريقة التي تبدو بها قضمك للأشياء.
- إذا صار طقم أسنانك لا يتناسب مع لثتك ولا ينطبق عليها تماماً.
- إذا تكونت جيوب صديدية بين لثتك وأسنانك.



انتفاخ الرئة

ما هو انتفاخ الرئة؟

هو مرض رئوي يعاني المصابون منه صعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير، وهو عبارة عن نوعين من الأمراض الرئوية، النوع الأول يعرف بالانسدادية المزمنة، والنوع الثاني يعرف بالتهاب الشعب المزمن.

يعاني معظم المصابين بالأمراض الانسدادية المزمنة من انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن، وتتميز هذه الأمراض بازدياد في ضيق القصبات التي توصل الرئتين بالفم والأنف، ويعد هذا سبباً أساسياً في الوفاة في البلدان الصناعية.

يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر بحوالي اثني عشر ضعفاً في الأقل من غير المدخنين، وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين، ويكون معظم المصابين به من الرجال.

ما هو تأثير انتفاخ الرئة؟

عندما يتم استنشاق الهواء النقي فإنه عادة يمر عبر الممرات الهوائية باتجاه الحويصلات الهوائية الصغيرة بالرئة التي تعرف بـ "الأسناخ"؛ وتحتوي جدران هذه الحويصلات على شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة التي تسمى الشعيرات الرئوية، ويقوم الدم الذي يمر داخلها بأخذ الأكسجين من الهواء المستنشق وترك ثاني أكسيد الكربون في الأسناخ ليخرج مع هواء الزفير. ويوزع

الدم الأكسجين إلى أنسجة الجسم كافة عن طريق الشرايين، فيما يسلك هواء الزفير المحمل بثاني أكسيد الكربون طريقه عبر الممرات الهوائية في الأنف والقصم إلى خارج الجسم.

يدمر الانتفاخ الرئوي جدران الحويصلات الهوائية بما فيها الشعيرات الرئوية، وبما أن جسم الإنسان البالغ به مئات الملايين من الحويصلات الهوائية فإن هذا التدمير قد يستمر عدة سنوات قبل أن يشعر المصاب بالانتفاخ وبصعوبة التنفس. ومع تقدم المرض يستمر تدمير الجدران السنخية مع شعيراتها الدموية مما يؤدي إلى سد الممرات الهوائية؛ لأن جدران السنخية هي المساعدة على إبقاء الطرق الهوائية الصغيرة مفتوحة. كما يؤدي إلى تكون فراغات كبيرة تحبس الهواء الفاسد المحمل بثاني أكسيد الكربون داخل الرئة ثم تبدأ الرئة بفقدان مرونتها. وتتضخم كثيراً بسبب استنشاق كمية أكبر من الهواء واحتباسه في الفراغات. وهكذا يعطل الانتفاخ خروج ثاني أكسيد الكربون ويمنع وصول الأكسجين اللازم إلى أنسجة الجسم.

ما هي أعراض مرض انتفاخ الرئة؟

أعراض مرض انتفاخ الرئة هو شعور المريض بصعوبة في التنفس وخصوصاً في أثناء الزفير وتوسع في الصدر وزرقة الجلد بسبب نقص الأكسجين، يشكو المصابون بهذا المرض من نزلات البرد المتتالية ومن التهاب الرئة. كما يتسبب في نشوء أمراض القلب عند بعضهم.

ما هي مسببات مرض انتفاخ الرئة؟

توجد عدة عوامل تهيئ لظهوره مثل: التدخين والهواء الملوث والتلوث البيئي والالتهابات المتكررة والعوامل الوراثية والتعرض للأبخرة الكيميائية، ويعتقد الأطباء أن هناك أنزيمات معينة تقوم بتدمير الجدران السنخية، وتسهم العوامل المسببة للمرض في الحد من القدرة على التحكم في الأنزيمات. ويدخل الالتهاب الشعبي في عملية انتفاخ الرئة، حيث إنه يصيب الغشاء المخاطي للشعب

(القصبيات) الهوائية في الرئتين مما يتسبب بزيادة إفراز المخاط الذي يخرج في عملية السعال. والالتهاب الشعبي قد يكون حاداً مدة قصيرة ويمكن علاجه أو مزمناً ويصعب علاجه.

ومن أعراض الالتهاب الشعبي المزمن ارتفاع درجة الحرارة وآلام الصدر والسعال المصحوب بمادة مخاطية. ويسبب الالتهاب الشعبي أحياناً قصر التنفس وأحياناً هبوطاً في القلب.

ما هو علاج انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي؟

يعالج الالتهاب الشعبي عن طريق العقاقير التي تعمل على توسيع الشعب الهوائية أو عن طريق العقاقير التي تساعد على تليين أو إذابة المادة المخاطية فتخرج مع السعال. وتساعد الرطوبة الصادرة عن جهاز مرطب في تليين المادة المخاطية.

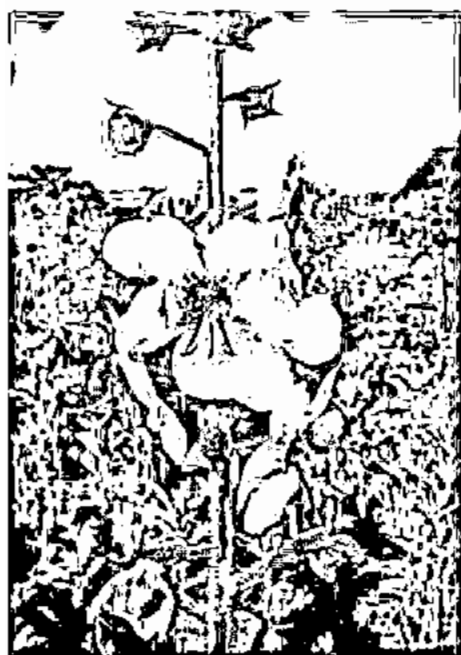
وتوصف المضادات الحيوية إذا وجدت عدوى، وعلى المصابين عدم الاقتراب من التدخين والمدخنين وأماكن جلوسهم، حيث إن الدخان الذي يستنشقه يؤثر على الرئة. كما يمكن إعطاء المريض عقاقير موسعة للشعب الهوائية بالإضافة إلى استعمال الأكسجين عند الضرورة.

هل هناك أدوية عشبية يمكن استعمالها لانتفاخ الرئة؟

نعم هناك أعشاب تساعد على تخفيف مرض انتفاخ الرئة وهي:

بوصير أبيض Mullein، ويعرف علمياً باسم *Verbascum thapsus* وهو نبات عشبي له أزهار في مجاميع تشبه الذيل. وقد قال عنه العالم بلينيوس عام ٧٧ ميلادية: "إن الدواب التي لا تعاني فقط من السعال بل أيضاً من ربو الخيل تشفى بنشقة واحدة".

كما قال الدكتور مورثي مؤلف كتاب طب الأعشاب والأدوية العشبية المقوية: إن هذا النبات له قدرة كبيرة في علاج حالات الجهاز التنفسي شاملاً مرض



انتفاخ الرئة. ويعد نبات اليوسير غنياً بالمادة الهلامية التي ترطب المخاط وتخرجه. يحتوي على مواد صابونية وزيت طيار وفلافونيدات وجلوكوزيدات مرة. ويستعمل على هيئة شاي حيث يؤخذ من مسحوق النبات ملعقة صغيرة إلى ملعقتين تضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. وقد رأى الدكتور مرئي أنه بالإمكان أن يضاف إلى المشروب قليل من الشطة وعرق السوس.

الشطة أو الفلفل الأحمر Red Pepper أو Cayenne: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم *Capsicum frutescens* والجزء المستخدم منه هو الثمار. ويعرف هذا النبات بالفليفلة وقد نصح الطبيب الإنجليزي أروين زيمنت مرضاه المصابين بانتفاخ الرئة بأكل كثير من الشطة على أكلهم أو إضافة عشر إلى عشرين نقطة من صلصة الشطة إلى ملء كوب ماء وشربه يومياً. ولهذا الاستعمال سببان: الأول أن الشطة تحتوي على مركبات تعد مصدراً ضد السموم في الجسم، حيث إنها تحمي أنسجة الرئة من الدمار. والثاني أنها تساعد على ترطيب أو إذابة المخاط الموجود في الشعب الهوائية وإخراجه خلال القصبات الهوائية. وكان القدماء يستخدمون البهارات الحارة مثل الثوم والبصل والزنجبيل والخردل لإذابة المخاط في الشعب الهوائية وإخراجه عن طريق السعال.

تحتوي ثمار الفليفلة أو الشطة على قلويدات وأهمها مركب الكبساسين الذي يعزى إليه الطعم الحار في الشطة وحموض دهنية وفلافونيدات وغنية جداً بفيتامين ج، ب، أ، كما تحتوي الثمار على زيت طيار وسكريات وصباغ الكاروتين.



تستعمل الشطة منذ مئات السنين كمنشطة للدورة الدموية، وتساعد على التعرق ومنبهة للمعدة، طاردة للغازات والأرياح، مطهرة ومضادة للجراثيم. تعمل مقوية ومنشطة للجهاز العصبي. تزيد من تدفق الدم إلى منطقة معينة. كما تفيد في أمراض الحلق والتهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة والبلع.

وهناك محاذير لاستعمالات الشطة وهي ضرورة التقيد بالجرعات المعطاة حيث يؤدي

الاستعمال المفرط إلى التهاب المعدة والأمعاء وتضرر بالكبد. عدم تناول جرعات من الشطة في أثناء فترة الحمل والإرضاع، يجب عدم لمس العينين أو أية جروح بعد لمس بذور الشطة.



الهيل Cardamon: الهيل عبارة عن نبات عشبي، المستخدم منه البذور الموجودة داخل ثمار الهيل المعروفة وغلاف ثمرة الهيل خال من المواد الفعالة. يعرف الهيل علمياً Elettaria cardamomum وتحتوي بذور الهيل على زيت طيار المركب الرئيس فيها هو السينيول، ويعد هذا المركب فعالاً ضد البلغم، وتستخدم بذور

الهيل ضد انتاخ الرئة حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل وتضاف إلى كوب عصير أو إلى كوب من الشاي ويشرب.

اليوكالبتوس *Eucalyptus*: وهو عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم *Eucalyptus globulus* والجزء المستخدم من اليوكالبتوس هو الأوراق وتحتوي الأوراق على زيت طيار المادة الرئيسية فيه هي السينيول، وتعد أوراق هذا النبات جيدة لإخراج البلغم من الشعب الهوائية، والطريقة أن تؤخذ ملعقة من مسحوق الأوراق الجافة وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

عرقسوس *Licorice*: عرقسوس عبارة عن شجرة معمرة والجزء المستخدم منه الجذور، ويعرف علمياً باسم *Glycyrrhiza glabra* ويحتوي جذر عرقسوس على تسعة مركبات لها تأثير مقشع للبلغم، بالإضافة إلى مركب عاشر له تأثير مضاد لسموم الجسم، ويؤخذ من مسحوق عرقسوس ملعقة صغيرة وتوضع في ماء كوب ماء سبق غليه، وتكرر العملية ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن الاستمرار في استعماله مدة طويلة أو زيادة الجرعة له تأثيرات سلبية مثل الصداع، ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل ونقص في البوستاسيوم. كما يجب عدم تناول السوس من قبل الأشخاص الذين يتناولون أدوية تحتوي على الديجيتوكسين (أحد مركبات أصبع العذراء).



النعناع Peppermint: النعناع نبات معمر يعرف علمياً باسم *Mentha piperita* والجزء المستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية. ويحتوي النعناع تسعة مركبات لها تأثير طارد للبلغم. بالإضافة إلى أن مركب المنثول هو الذي له التأثير الدوائي المرقق للمخاط الموجود في الشعب الهوائية. ويمكن استعمال النعناع بمثابة شاي أو صبغة أو كبسولات؛ ويجب عليك عدم استخدام الزيت الطيار لأن استعماله خارجي فقط.



بوليجالا Seneca: نبات البوليجالا عبارة عن شجرة معمرة. والجزء المستخدم من النبات قشور الجذور، ويعرف علمياً باسم *Polyala senega* ولقد أوصت السلطات الصحية الألمانية باستعمال جذور البوليجالا علاجاً لانتفاخ الرئة، وذلك عن طريق أخذ ملعقة إلى ملعقتين، وتوضع في كوب ماء سبق غليه وتترك

مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم، وقد نصح بهذا الاستعمال الدكتور البروفسور نورمان بايست بكلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب الأدوية العشبية.

الريحان Basil: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم *Ocimum basilicum* والجزء المستخدم منه الأوراق. ولو أن الريحان لم يعرف له قديماً استعمالاً ضد انتفاخ الرئة إلا أنه وجد أنه يحتوي على ستة مركبات تستعمل لهذا الغرض ويفضل أكل ورق الريحان يومياً مع السلطة.

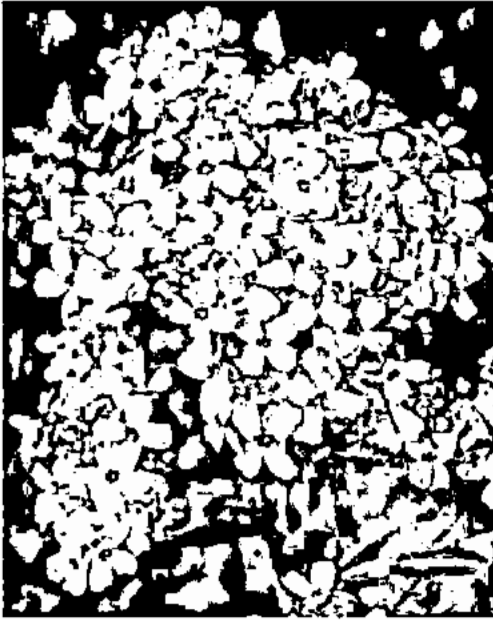


راسن Elecampane: نبات عشبي يعد أحد أهم الأعشاب لدى اليونان والرومان؛ لأنه بمثابة دواء شاف لجميع الأمراض، ويعرف علمياً باسم Inula helenium والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار. يحتوي النبات على مواد هلامية ومواد مرة وزيت طيار يشمل مركب الأزولين ومركب الأنثولين وسيترولولات وقلويدات. يستعمل طارداً للبلغم ومنشطاً ومعرفاً ومضاداً للجراثيم والفطريات والطفيليات ومنشطاً للجهاز الهضمي. وقد أوصى الطبيب ديند هوفمان الإنجليزي بفائدة هذا النبات لمرض انتفاخ الرئة. حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من مسحوق النبات الجاف وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويؤخذ معدل كوبين في اليوم، وحيث إن النبات مريض يمكن إضافة ليمون وعسل وعرقسوس لتحسين طعمه.

المردقوش Oregano: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Origanum ويحتوي هذا النبات على ستة مركبات لها تأثير فعال ضد انتفاخ الرئة، ويعد من النباتات الجيدة لهذا الغرض.

الشاي Tea: لقد عرف الشاي من مئات السنين كعلاج لانتفاخ الرئة، ويوجد نوعان من الشاي الأسود والأخضر وكلاهما مفيدان لانتفاخ الرئة، ويعرف علمياً باسم Camellia sinensis ويحتوي الشاي الأسود أو الأخضر على ستة مركبات طاردة للبلغم، كما يحتوي على مركب الثيوفلين الذي يخرج البلغم من الشعب الهوائية الموجودة في أعماق الرئة. كما يحتوي على الكافئين، حيث أفادت الدراسات الحديثة أن له تأثيراً مضاداً للإجهاد. وبالإضافة إلى تأثيره المنشط فإنه يجعل مرضى انتفاخ الرئة يشعرون بالراحة.

فجل الحصان Horseradish: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن خمسين سنتيمراً، له جذور تتعمق في التربة ملتوية وأوراق كبيرة ريشية الشكل ويحمل أزهاراً بيضاء يعرف علمياً باسم Armoracia rusticana والجزء المستعمل منه الأوراق والجذور. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات، وأهم مركب فيها سنجرين كما يحتوي على أسباراجين ومواد راتنجية وفيتامين ج، وعند سحق النبات ينتج مركب



يعرف باسم اللاليل أيزوثيوسيانيت وهو مضاد حيوي. يستخدم فجل الحصان لأغراض كثيرة، فهو يستخدم كطارد للبلغم في مرض انتفاخ الرئة ومنشط للجهاز الهضمي، منبه للشهية، مدر جيد، يستعمل لعلاج الأنفلونزا والزركام والحمى والبرد. كما يعمل كمضاد حيوي، ويمكن استعماله لحالات الجهاز التنفسي وأمراض المجاري البولية. ويجب الحذر حيث إن الجرعات الزائدة منه تسبب تهيج

الأمعاء. كما يجب على مرضى الغدة الدرقية عدم استعمال هذا النبات، وطريقة استعمال

الجذور هي أخذ ١٤ جراماً من مسحوق الجذر وتضاف إلى ٥٦٨ مليلتراً من الماء المغلي، ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويؤخذ منه ٥٦ ملي.

الليمون Lemon؛ نبات الليمون نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Citrus limon ويعد الليمون من أهم النباتات للاستعمال المنزلي سواء كان غذاءً أم كدواء، والإسبان أكثر الأجناس استخداماً للليمون، وتشير مؤلفاتهم إلى ذلك حيث لا يوجد مرجع طبي خالياً من الحديث عن الليمون.

وموطن الليمون الأصلي كان في الهند، وقد عرفت شجرة الليمون أول ما عرفت في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع الآن في معظم بلاد العالم. الجزء المستعمل من نبات الليمون هي الثمار التي تجمع في فصل الشتاء؛ وذلك عندما يكون فيتامين ج في قمته.

تحتوي ثمار الليمون على زيت طيار بنسبة ٥، ٢٪ والذي يوجد في الغلاف

الشمري للثمرة، ويشكل مركب الليمون ٧٠٪ من محتوى الزيت الطيار الفاتيريين والفايابينين وبيتاابابينين وسترال. كما تحتوي الثمرة على كومارينان وبيوفلافونيدات وفيتامينات ج وأ ومجموعة فيتامين ب بالإضافة إلى مواد هلامية وسكارو.

أما استعمالات الليمون فهو مطهر ومضاد للروماتزم ومقشع أي طارد للبلغم، ويعد فيتامين ج مرقماً للمخاط ومذيباً له، حيث إن الليمون من أفضل المواد للجهاز التنفسي. كما يعمل الليمون كمضاد للبكتريا وطارد لسموم الجسم ومخفض للحمى. كما يقيد الكبد والمعدة والأمعاء، ويقوي جدران الأوعية الدموية، عليه فإنه يمنع نزف اللثة ويقيد في اضطراب الدورة الدموية.

كما يعد عصير الليمون مفيداً لعلاج الأنفلونزا والبرد وأمراض الصدر ومقوياً جيداً للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد على الهضم. ويمكن استعمال عصير الليمون غرغرة لعلاج التهاب اللثة ونخر الأسنان وضد التهاب الحنجرة.

فيتامين ج Vitamin C: يمكن الحصول على فيتامين ج من مصادر طبيعية ومن مصادر كيميائية مشيدة، ومن أهم المصادر الطبيعية التي يوجد بها فيتامين ج هي البرتقال والليمون والفلفل الأحمر والملفوف واليوسفي والترنج والفلفل الأخضر والجوافة والمنقة والعنبروت والبطاطس والسبانخ والفراولة والطماطم والجرجير والبروكلي.

وتوجد منه أقراص تبلع مع ملء كوب من الماء ولا يجب مضغ الأقراص وتؤخذ بعد ساعة إلى ساعة ونصف من بعد الأكل. كما توجد كبسولات بالإضافة إلى محلول أو إلى حقن يمكن إعطاؤها عن طريق المختص. ويقوم فيتامين ج على إذابة المخاط الموجود بالشعب الهوائية في الرئة وإخراجه عن طريق الكحة، ويحذر من استعمال فيتامين ج للأشخاص الذين لديهم حساسية لهذا الفيتامين. وكذلك للأشخاص المصابين بمرض النقرس وحصاة الكلى، وكذلك المرأة الحامل والمرأة المرضع. كما يجب عدم أخذ جرعات كبيرة من فيتامين ج حيث إنه يسبب حصى الكلى ولو أن الدراسات لم تثبت ذلك.

الانفعالات

قال علماء نفس أمريكيون إن هناك ثمانية انفعالات أساسية، وهذه الانفعالات التي توجد على عدة مستويات متنوعة من الشدة هي: الغضب، الخوف، السرور، الحزم، الرضا، النفور، الدهشة، الاهتمام أو الفضول. وتتحد لتؤلف الانفعالات الأخرى. وقد توصل العلماء إلى أن هناك عاملين يحددان المشاعر والانفعالات وهما التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان والسبب الذي يعلّل به الشخص تلك التغيرات.

واستناداً إلى هذه النظرية فإن الانفعالات تنتج من تأويلات الناس لأحوالهم بعد استئثارتهم فسيولوجيا. وقد يكون الأثر الخارجي للانفعال ظاهراً للناس كالبكاء والضحك واحمرار الوجه والحزن والفرح وغير ذلك من تغيرات الوجه الأخرى.

إن هذه التغيرات الخارجية تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية يحس بها الشخص نفسه، فهو يستطيع أن يحس بتسرع نبضات قلبه وتنفسه وباندفاع الدم الذي قد يجعله يحس بتئمل في يديه أو قدميه وبوخز في فروة الرأس أو خلف الرأس وربما قشعريرة وتصيب العرق أو كليهما أو رجفة في الجسم لا يستطيع معه الوقوف أو الإمساك بشيء.

وقد يؤدي تكرار حدوث الانفعالات غير السارة إلى أمراض نفسية جسيمة مستفحلة من أنواع مختلفة وليست هذه الأمراض وهمية بل حقيقية ١٠٠٪، وهي تؤدي إلى تعطيل كثير من وظائف الجسم كالهضم. بل أحياناً تؤدي إلى تلف

أنسجة الجسم، كما هو الحال في القرحة الهضمية مثل قرحتي المعدة والاثني عشر والتهاب القولون.

ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم وربما السكر والحساسية وكثير من الأمراض الأخرى يدخل في نشوئها عامل انفعالي قوي، وكثيراً ما تكون ذات منشأ نفسي (عاطفي) ويتشدد الأطباء في وقتنا الحاضر بالاهتمام بالأسباب النفسية للأمراض بأسبابها الجسمية على حد سواء.

ولا بد أن نعرف مدى الصلة بين الانفعالات والصحة، فهذه الانفعالات سواء أكانت حادة أو عكسها ليس إلا جزءاً من الحياة. ولن تستطيع تفاديها بأي سبب من الأسباب.

إن الجزء الخاص بالانفعال في الجهاز العصبي هو الجهاز العصبي المستقل الأداء، فهو الذي يحكم وظائف بعض الأعضاء كضربات القلب وضغط الدم والهضم، وجميع هذه الوظائف أساسية للحياة، وهي تسير دون وعي منا ولا نستطيع أن نحكم فيها بشكل مباشر، والغدد الصماء متصلة اتصالاً مباشراً ووثيقاً بهذا الجهاز المستقل الأداء. وهي مثله سريعة الاستجابة للانفعال وذلك يصب هرموناته في الدم مما يؤدي إلى تنبيه سلسلة من التفاعلات في مختلف أعضاء الجسم، ومن الأمثلة المشهورة لعمل هذين الجهازين هو عندما يفرغ الإنسان أو يفضب فهو يحس بضربات قلبه قد أسرع ويحس بارتفاع قد حصل في ضغط دمه، وهذان الجهازان يجعلان الكبد يطلق في الدم قدراً كبيراً من وقود الطاقة المخزون فيها فيزيد مقدار السكر في الدم، وتتسع الأوعية الدموية الذاهبة إلى العضلات لتمدها بكمية أكبر من الدم الحامل لهذا الوقود، كأنما تتأهب للقيام بعمل جسيمي ضخم، في الوقت نفسه يقف إمداد الجهاز الهضمي بالدم فتتوقف تبعاً لذلك عملية الهضم مؤقتاً وتمتنع شهوة الطعام ويشحب لون جدار المعدة حتى يزول الفزع أو الغضب. وضبط الانفعال من قبل البالغين أمر مهم، ومعنى ذلك أن يمتنعوا آثارها من الظهور على ملامحهم، فالطفل يضرب إذا غضب، ولكن البالغ إن فعل ذلك فسيسبب مشكلات، ومع ذلك فالانفعالات

نفسها والتغيرات الجسمية التي تصاحبها ليست قابلة للتحكم، فالمطلوب إذن هو إيجاد الطرق المقبولة المهذبة لمقاومة الأسباب التي قد تثير الانفعالات الضارة. ثم التعبير عن هذه الانفعالات بطريقة غير مضرّة عندما تثار، وأفضل طريقة في التحكم في الانفعالات هو ما يدرب عليه في صغره. فالمفروض مثلاً أن يفضب الطفل الصغير إذا ولد له أخ، وقد يحاول إيذاءه أو ضربه. وينبغي بالطبع ألا يسمح له بذلك. ولا ضرر من أن يسمح للطفل بأن يبدي شعوره بأنه لا يحب هذا الوليد الجديد، فذلك مما ينفس عن انفعاله ولا يضير الوليد لأنه لا يعرف شيئاً. ولا يجري عقاب الطفل وتأنيبه في أن يحمله على حب الوليد، ولكن إذا ما أظهر الوالدان للطفل تهتمهما لمشاعره التي يعبر عنها، على ألا تكون لها آثار مؤذية، فإنهما يكونان قد ألقيا عليه درساً غالياً في كظم غيظه وكبت انفعاله.

ما هي الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في الحد من الانفعالات التي تؤثر على صحة الإنسان؟.

توجد عدد من الأعشاب التي يمكن استخدامها للحد من الانفعالات وهي:

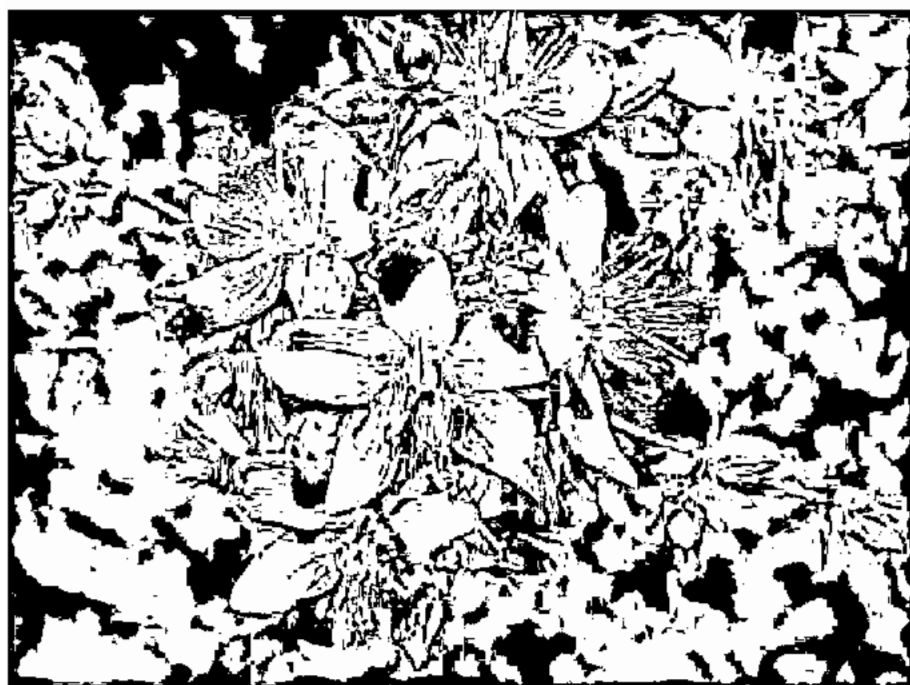
الناردين المخزني Valeriana: وهو نبات مهمل يصل ارتفاعه إلى ٢, ١ متر له أوراق ريشية مقسمة وأزهارها قرنفلية، الجزء المستخدم من النبات الجذر والجذمور اللذان يقلعان في فصل الخريف، تحتوي جذور وجذامير الناردين المخزني على زيت طيار وأهم محتوياته أسيات البورنيول والبيتاكارفلين واليريديويدات وقلويدات.



ويستعمل الناردين المخزني ضد القلق والأرق والانفعالات والكآبة، ويؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات الطعام أو بمعدل

كوبين يوميا. كما يوجد مستحضر من الناردين يباع في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى فاليريان Valerian.

حشيشة القلب St. John Wort: ويعرف بعدة أسماء مثل شجرة القديسين والهيوفاريقون، وهو نبات شجري معمر له أزهار كثة صفراء اللون، الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة، تعرف حشيشة القلب علميا باسم Hypericum Perforatum تحتوي الأطراف المزهرة للنبات على زيت طيار (كاروفلين)، هيبيرسين وشبيه الهيبيرسين وفلافونيدات.



يستخدم النبات كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج وينبه تدفق الصفراء ومفرج للألم، كما أنه يعمل كمضاد للفيروسات، وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ماء ملعقة كبيرة من أزهار النبات وتوضع في كوب ثم يصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم كوب في الصباح الباكر والآخر بعد وجبة الغذاء مباشرة. كما يوجد مستحضر مقنن في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى St. John Wort.

الزيزفون والترنجان Lime and Balm، الزيزفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، ذات لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية. الجزء المستخدم منها الأزهار ذات اللون الأصفر، يعرف الزيزفون علمياً باسم *Tilia Lenden* وتحتوي الأزهار على فلافونيدات بالأخص الكويرسيتين والكامفيرول وحمض الكفائين ومواد هلامية وحمض العفص وزيت طيار، وتستخدم أزهار الزيزفون كمضاد للطفرة والانفعالات الحادة والكأبة. أما الترنجات والمعروف علمياً باسم *Melissa officinalis* وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر ذو أزهار صغيرة بيضاء تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية وفينولات وحمض العفص.

أما تأثيراته فهو مضاد للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات. وطريقة الاستخدام هو أخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي أزهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

رعي الحمام والبردقوش *Vervan and Marjoram*، رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد له سيقان صلبة وسنابل زهرية أرجوانية مع بياض. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يعرف رعي الحمام علمياً باسم *Verbena officinalis* ويحتوي على إيريدييدات مرة وأهمها فرنينين وفرنبالين وكذلك زيت طيار وقلويدات ومواد هلامية. ويستعمل كمقو عصبي ومقو ومنبه لإفراز الصفراء كمضاد للانفعالات وتهدة النفس.

أما البردقوش *Marjoram* فقد تحدثنا عنه كثيراً وهو عشب معمر الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، ويحتوي على زيت طيار يضم الكارفاكول والثيمول ومواد عفصية ومواد راتنجية وفلافونيدات، ويستخدم ضد آلام المعدة والقلب ومريح للأعصاب والرأس.

وطريقة استعماله يمزج رعي الحمام مع البردقوش بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جميعاً في كوب

ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك مدة ١٠ دقائق بعد التحريك، ثم يصفى ويضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

الهدال والزعرور Mistletoe and Hawthorn: الهدال نبات متطفل على أشجار الزيتون والخوخ والشمش والطلح والرمان، ويعرف أيضاً بالدبق، ومنه أنواع، الجزء المستخدم من الهدال الأوراق والأغصان والشمار الصمغية، يعرف علمياً باسم *Viscum Album* ويحتوي على جلوكوبروتينات ومنتجات الببتيز وفلافونيدات وحمض الكافئين واستيل كولين. ومنتجات البيتيز تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية وهي تخفف القلق والانفعال وتحث على النوم وتفرج نوبات الألم والصداع.

أما الزعرور فيعرف علمياً باسم *Crataegus oxyacantha* والجزء المستعمل منه الأطراف المزهرة والعنبات ذات اللون الأحمر القاني، يحتوي على فلافونيدات حيوية مثل الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات وكومارينات وحمض العنصر. ويستعمل الزعرور كمقو للقلب ويوسع الأوعية الدموية ومزيل للسموم.

والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق خليط الهدال والزعرور بأجزاء متساوية، ويوضع في كوب ثم يملأ المغلي ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل كوبين فقط في اليوم، وذلك بين وجبات الطعام، وتستخدم هذه الوصفة لعلاج النرفزة والانفعالات الحادة والكآبة.

حشيشة الملاك الصينية Dang Gui: حشيشة الملاك الصينية عبارة عن نبتة معمرة منتصبه قوية يصل ارتفاعها إلى مترين ذات أوراق خضراء زاهية وسوق جوفاء وأزهارها كثة مظلية ذات لون أبيض، الجزء المستخدم من النبات الجذمور، وتعرف علمياً باسم *Anglica sinensis* وتحتوي على كومارينات، وزيت طيار، وفيتامين ب١٢، وبيتاسيتوستيرول، وتعد حشيشة الملاك الوصفة المفضلة في الصين لدى النساء، فهي مقوية للدم ومضادة للتشنج وتدر الحيض ومقوية لوظائف الكبد وللجذمور مفعول مضاد حيوي ومسكن للحالات العصبية والنرفزة والانفعالات الحادة، وطريقة الاستعمال بأخذ ملء ملعقة صغيرة من

مسحوق الجذمور وتوضع في كوب ويصب فوقه ماء مغلي ويشرب منه بعد الفطور وأخرى عند النوم.

البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج كثيراً، ولكن نظراً لأهميته في تخفيف الانفعالات والشد العصبي فإننا سنتحدث عنه، والبابونج هو أزهار نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠ سم ذات أوراق ريشية وأزهار صفراء تشبه أزهار نبات الربيع، الجزء المستخدم منه هو الأزهار التي تحتوي على زيت طيار يحوي استرات حمض التفلريك والأنجليك والكمازولين وكذلك لاكتونات تريبنية وفلافونيدات وكومارينات، يستخدم البابونج على نطاق واسع كمعالج لمشاكل الجهاز الهضمي، وهو مسكن معتدل ويحسن كثيراً من مستوى الهضم، كما يستخدم ضد الصداع والصداع النصفي، وكذلك لجلب النوم، ولعلاج وتهديئة الانفعالات، والطريقة أن يؤخذ من الأزهار ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويوضع في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويقلب جيداً ثم يصفى ويشرب بهدوء مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء يومياً، ولا يجوز زيادة عدد الجرعات ويجب ألا تتناوله المرأة الحامل، ويجب عدم الزيادة على الجرعة المحددة؛ لأنه يسبب بعض المشاكل مثل القيء وحدة المزاج والدوخة وثقل الرأس.

جذر الراسن Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، أوراقه ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدبية كبيرة وأزهارها ذات لون أصفر في الخارج وأسود في المنتصف. الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتوجد من الراسن أنواع كثيرة، ويعرف علمياً باسم *Inula helenium* ويحتوي على أنولين بنسبة ٤٤٪ وزيت طيار، أهم مركباته اللانتول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومواد صابونية ثلاثية التربين مثل دamar أنديانول وستيرولات، ويستعمل كمقشع ومزيد للترق ومطهر وملطف ومقو للهضم، حيث يرفع من مستوى الشهية ويفرج التخمة ولحالات الاكتئاب النفسي. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر النبات ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي حتى الامتلاء، ثم يغطى ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، ويجب على الحوامل عدم استخدام هذا المستحضر.

الإنفلونزا

قبل الحديث عن الأدوية العشبية المستعملة في علاج الإنفلونزا نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة مختصرة بتعريف المرض.

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض حاد معد يصيب الجهاز التنفسي ابتداء من الحلق إلى الرئتين، ويعرف لدى دول الغرب باسم فلو (Flu). والإنفلونزا سببت في السنين الماضية أوبئة خطيرة تصيب أمماً بأكملها، ولكنها الآن قليلة الخطورة وذلك بفضل التقدم العلمي ولا سيما في طرق التطعيم الواقية. والإنفلونزا تكون أشد خطورة على المسنين والأطفال، وأشد خطراً على مرضى الربو. والإنفلونزا تضعف المقاومة وعليه فإنها تمهد الطريق لغيرها من أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب وتكيسها والالتهاب الرئوي والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الأذن الوسطى، كما قد يتأثر بها القلب أيضاً.

الأسباب:

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

سبب الإنفلونزا فيروس، ويعد هذا الفيروس من أكثر الفيروسات سرعة في الانتقال من شخص إلى آخر عن طريق العطس والسعال. وفيروس الإنفلونزا أربعة أنواع سماها العلماء أ، ب، ج، د، ويقسم كل منها إلى أربعة أقسام أخرى مثل أ١، أ٢. والفيروس ٢٠ فصيلة جديدة ظهرت لأول مرة عام ١٩٥٧م وتعرف

باسم الإنفلونزا الآسيوية. وكان أول ظهورها في هونج كونج حيث أصابت أكثر من ٢٠٪ من الناس. ثم انتشرت ببطء حتى عمت أنحاء المعمورة. بأكملها في عدة أشهر. ونظراً لحدائثة نوعها فلم يكن هناك طعم لمقاومتها.

الأعراض:

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

عادة تظهر الإنفلونزا على الشخص فجأة بعد حضانة قصيرة للفيروس. وعندما يدخل هذا الفيروس إلى الجهاز التنفسي فإنه لا يقتصر على هذا الجهاز فقط بل يغزو الجسم جميعه في سرعة مذهلة. وأعراضه حمى وسعال وغثيان وآلام في الظهر والعضلات في أي جزء من الجسم، وتستمر الحمى ما بين يوم إلى سبعة أيام، ثم تنتهي فجأة، ولكن المريض يستمر في المعاناة من الإنهاك والضعف.

العلاج:

ماهو علاج الإنفلونزا؟

لا يوجد حتى الآن علاج ناجح للإنفلونزا، فمن المعروف أن الفيروسات لا تتأثر بأدوية السلفا والمضادات الحيوية ولكن هذه توصف لمريض الإنفلونزا من أجل درء مضاعفات الأمراض البكتيرية الأخرى مثل الالتهاب الرئوي. ويجب على المريض التزام الفراش من أجل وقاية غيره من هذا المرض السريع العدوى، ويجب على المصاب بالإنفلونزا الالتزام بالدفاء وشرب السوائل بكثرة بالإضافة إلى تناول مسكنات الحمى كل ثلاث ساعات فإنها تساعد في القضاء على الحمى وتخفيف الآلام والضييق. ويجب على المرضى المصابين بالربو الذين يتعاطون علاجاً لذلك عند إصابتهم بالإنفلونزا زيادة جرعة أدويتهم الخاصة بالربو إلى الضعف لحين الشفاء من الإنفلونزا، ويجب التأكد من ذلك من طبيبيهم المختص.

وهناك مصل للحد من الإنفلونزا يجب أخذه قبل التعرض للإصابة بوقت

كاف، ويجب على المسنين فوق الخامسة والستين والحوامل والأطفال ومرضى القلب والرئتين والكليتين استعمال مصل الإنفلونزا وبعاد التطعيم سنوياً، حيث إن حصانة المصل لا تدوم مدة طويلة، كما يجب الابتعاد عن الأماكن المزدحمة مثل المسارح وغيرها وكذلك ركوب السيارات العامة المزدحمة، كما يجب على كل مريض الإنفلونزا محاولة الاحتياط لكي لا يعدي غيره وذلك عن طريق تغطية أنفه وفمه عندما يكح أو عندما يعطس؛ وذلك باستعمال مناديل الورق الخاصة ورمي هذه المناديل في كيس القمامة واستبداله بمنديل جديد وهكذا. كما يجب عليه الإكثار من غسل يديه وأن تكون لديه منشفة خاصة في بيته لا يستعملها غيره وغسل الأواني التي يأكل فيها أو يشرب بها بعد الاستعمال مباشرة بماء مغلي. كما يفضل عدم معانقته للآخرين وعدم تقبيل الأطفال وعدم مصافحة الآخرين في أثناء إصابته بالإنفلونزا.

العلاج:

ماهي الأدوية العشبية المستخدمة في الحد من الإنفلونزا؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تفيد كثيراً في علاج الإنفلونزا وهي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية *Echinacea*؛ لقد تحدثنا عن حشيشة القنفذ الإرجوانية في موضوعات سابقة لكن حديثنا هنا عن تأثيرها على الإنفلونزا، حيث يقول الدكتور روي ابتون محاضر في الأعشاب الأمريكية: إن أفضل شيء



للإنفلونزا هو دمج حشيشة القنفذ مع عصير الليمون عند الشعور بأعراض الإنفلونزا، حيث يحضر مغلي من أزهار حشيشة القنفذ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة وغمرها في ماء

كوب ماء مغلي وتركها ٥ دقائق، ثم يعصر على المغلي ليمونة كاملة، ثم يشرب من ذلك ثلاث مرات يومياً، أو يمكنك استخدام صبغة حشيشة القنفذ الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بحيث تؤخذ ٢٥ نقطة وتوضع في كوب، ثم يعصر عليها ليمونه كاملة، ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، أو يمكن استعمال كبسولات حشيشة القنفذ الأرجوانية الموجودة أيضاً في السوق.

الثوم Garlic: لقد نجح المصريون القدماء في استعمال الثوم لعلاج الإنفلونزا والبرد، وأفضل طريقة لاستعمال الثوم هو تقطيع ثلاثة أفصاص من الثوم الأخضر الطازج ويلهم ثم يعقبه بشرب ملء كوب من الماء. ومن المعروف أن الثوم هو من أفضل الأعشاب الطبيعية التي تحتوي على مضادات الجراثيم والفيروسات ويكرر ذلك مرة كل مساء.

السلبوت الكبير Nasturtium: وهو نبات حولي متسلق يصل ارتفاعه إلى ٢ أمتار، أوراقه دائرية وأزهاره بوقية برتقالية اللون، وموطن هذا النبات البيرو، ويزدهر في الأماكن المشمسة وهو يزرع كعشبة للزينة والسلطة.

الأجزاء المستعملة من النبات الأزهار والأوراق والبذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات بما في ذلك الجلوكوتروبيولين والسبيلانتول والميروسين وحمض الأوكزاليك وفيتامين ج. يعد النبات من المضادات الحيوية الجيدة لكن الأزهار هي الأكثر تأثيراً. وقد استخدم هذا النبات من عدة قرون لعلاج الإنفلونزا والبرد والكحة، ويقدم أهالي البيرو هذا النبات ويستعملونه على هيئة شاي، حيث يؤخذ ملء ملعقتين من النبات المجروش ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

النعناع Peppermint: يحتوي النعناع على زيت طيار المركب الرئيس فيه المنثول وهو من مضادات البرد والإنفلونزا، ويستخدم النعناع على هيئة شاي حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأوراق الجافة وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ويترك مدة ٥ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب. كما يستحب عمل مساج من زيت النعناع للصدر حيث يساعد على منع الإنفلونزا والبرد.

فطر شتاك Shitake Mushroom؛ يقول الباحثون اليابانيون: إن هذا الفطر الياباني الأصل والمعروف علمياً باسم *Lentinus Edodes* والذي يزرع على أرفف خاصة وعلى جذوع بعض الأشجار وله لون أبيض مثل الثلج يقولون إنه أفضل بكثير من العقاقير التجارية المصنعة كمضادة للفيروسات، ويقولون إن مركب اللنتين في هذا الفطر هو الذي يساعد على تقوية المناعة لكي تكافح فيروسات البرد والإنفلونزا وقد صممت وصفة تشتمل على هذا الفطر وهي كالآتي:

نصف كوب فطر شتاك طازج + نصف كوب ثوم مفروم + نصف كوب بصل على هيئة حلقات + كوبان سلطة مشكلة. يخلط فطر شتاك مع الثوم والبصل ويوضع عليها نصف كوب من صلصة السلطة، وتترك حتى تكون حلقات البصل طرية جداً ثم يضاف هذا المزيج إلى السلطة، وتحرك جيداً ثم تؤكل، هذه الكمية كافية لشخصين.

الحماض صغير الورق *Sheep's Sorrel*؛ وهو نبات معمر نحيل يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠ سم له أوراق سهمية الشكل وسنابل زهرية خضراء تتحول إلى حمراء عند النضج، الأجزاء المستعملة من النبات هي جميع أجزائه عدا الجذور، يحتوي على مواد إنثراكينونية واكلزلات وكذلك فيتامين ج، ويستعمل قبائل الأسكيمو هذا النبات لمكافحة الإنفلونزا والبرد، حيث يستعمل إما طازجاً بحيث يؤكل لوحده

أو مع السلطة. ويمكن استعماله جافاً بأخذ ملء ملعقة كبيرة من النبات المجروش وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. هذا النبات ينمو على نطاق واسع في المملكة.



التفاح Apple: إن تناول تفاحتين بقشورها وبذورها تفاحة في الصباح وأخرى في المساء يخفف كثيراً من آلام وحمى الإنفلونزا، وبالنسبة للمصابين بمرض السكري فيأكل المريض نصف حبة صباحاً والنصف الآخر مساءً.

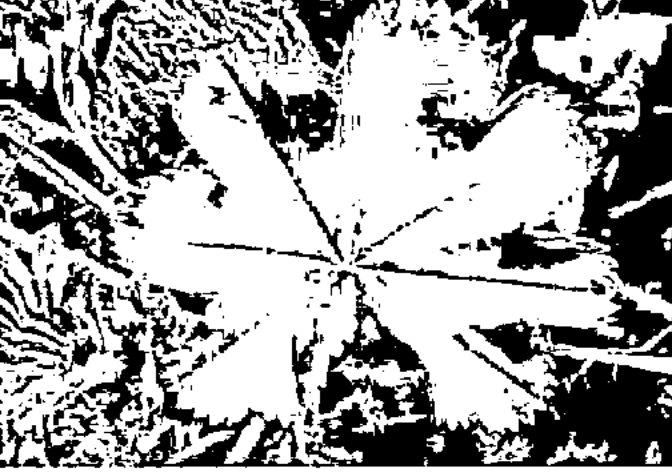
مزيج من اليانسون وحصا البان والشمر: تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتطحن جيداً ثم تحفظ في برطمان، وعند الإصابة بالإنفلونزا يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق وتوضع في كوب ويصب عليها ماء مغلي ويقلب جيداً ويحلى بالسكر، ويغلى ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب وهو دافئ بمعدل كوب بعد كل وجبة، حيث يقوم على تخفيض الحرارة تماماً ويقلل من حدة الإنفلونزا.

الأخيليا أم الألف ورقة Achelia: لقد سبق الحديث عن نبات الأخيليا أم الألف ورقة في مواضع سابقة، وهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركباته لينالول. كافور ساييتين وكمازولين ولاكتونات الأحادية النصفية وفلافونيدات



وحمض الساليسيليك وكومارينات وحمض العنصر، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشب وتوضع في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً وتقلب وتحلى بقليل من السكر وتغلى مدة 5 دقائق ثم تشرب مرة بعد الفطور وأخرى عند الخلود إلى النوم، وتعد هذه الوصفة مضادة للإنفلونزا والزكام وخلافة.

رجل الأسد Lady's Mantel: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠ سم لها أوراق مفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً، الجزء المستعمل من النبات كل أجزائه بما في ذلك الجذر. تحتوي رجل الأسد على حمض العنصر وجلوكوزيد وحمض الساليسيليك. تستعمل هذه العشب لتخفيف حمى الإنفلونزا وتقليل آلامها، والطريقة أن يؤخذ من مسحوق العشب ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب



ثم يصب فوقه الماء المغلي فوراً. ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ٥ دقائق، ويمكن تحليته بالسكر أو العسل ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

شورية الدجاج؛ يقول الدكتور أروين زيمينت بروفيسور بالولايات المتحدة الأمريكية: إن شرب جفنة من شوربة الدجاج المضاف إليها ثوم وبصل وفلفل أسود وشطة تعمل على مكافحة فيروس الإنفلونزا، ويقول البروفيسور زيمينت: إن مفعول هذه الشوربة يظهر بعد نصف ساعة من شربها، ويؤكد على طبخ الدجاج الذي يستعمل للشوربة حتى تتفسخ العظام عن اللحم.



البروستاتا

ما هي البروستاتا؟ وأين تقع؟ وما هو عملها؟

البروستاتا عبارة عن غدة تعرف بغدة البروستاتا، وهي عضو في الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، وهي تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض يساعد على نقل الحيوانات المنوية (النطف)، ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا.

تقع غدة البروستاتا لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيم مباشرة وتزن حوالي ٢٠ جم، وهي في حجم حبة أبو فرو (الكستناء) تقريباً. وتتكون غدة البروستاتا من نسيج عضلي وغدي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضلية غدية مطاطة تدور كالحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة، فهي تستطيع عند تضخمها، أن تضغط على قناة البول، فتخنقها، فتمنع البول أن يخرج فلا يستطيع صاحبه أن يتبول.

ما هو عملها؟

تقوم الخصيتان بإنتاج النطف وتنقل عبر أنبويتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبويتان بالأحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطف، وهذا السائل يغذي النطف ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

مرض البروستاتا؛ والمعروف بمرض الأشياخ من آباء وأجداد تتركز خطورته الكبرى في أنه قد ينتهي بأن يحبس البول فلا يخرج من الجسم فيتسمم به المريض فيموت صاحبه، وكان الأجداد قبل التقدم العلمي يموتون بمجرد تضخم البروستاتا، حيث لم تكن هناك عمليات جراحية أو أدوية تقلص تضخمها.

تظهر أعراض البروستاتا في كل واحد من كل أربعة ممن تجاوزوا سن الخمسين؛ ولذلك يجب على من تعدى سن الخمسين من الرجال مراقبة بولهم. كم يخرج، وكيف يخرج، وحيث إن البروستاتا مرتبطة بجهاز البول، فما هو إذاً جهاز البول؟

جهاز البول يتألف في أعلاه من كليتين يمر بهما الدم فتأخذان منه الماء ترشيحاً، وفي الماء جميع فضلات احتراق الأغذية التي حدثت في خلايا الجسم بسبب نشاطه والتفاعلات الكيماوية فيه، والأجزاء الحيوية، وهذه المواد ذائبة في الماء المرشح. وهذا هو البول، وهو من الكليتين ينحدر في قناتين تعرفان بالحالبين (الأيسر والأيمن) تصبان في المثانة، وتتصل بالمثانة من تحت بقناة تعرف بقناة البول (الإحليل) وهي التي توصل هذا البول إلى القضيب فإلى الخارج.

ويوصف البول الناتج للأصحاء في الأربع والعشرين ساعة كالآتي:

الحجم: ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ سنتيمتر.

الكثافة: ١.٠٠٥ إلى ١.٠٢٢.

لونه: باهت، لون القش إلى أصفر عتبري.

البولينية: ٢٠ إلى ٣٠ جراماً.

حمض البوليك: ٠,٦ إلى ٠,٧٥ جراماً.

النشادر: ٠,٥ إلى ٠,١٥ جراماً.

الكلوريدات: ١٠ إلى ١٥ جراماً.

الفسفات: ٢ إلى ٤ جرامات.

مجموعة المواد الصلبة: ٥٠ إلى ٧٠ جراماً.

من يصاب بالبروستاتا؟

يبدأ زيادة حجم البروستاتا بعد سن الأربعين، وقد وجدت متضخمة في ما بين ٦٠.٣٥٪ من الرجال الذين تجاوزت أعمارهم الخامسة والخمسين.

تضخم غدة البروستاتا Enlargemet of the prostate gland

إن أخطر ما في مرض البروستاتا هو تضخمها، وعندما تتضخم تضغط على مجرى البول في أوله كما ذكرنا فيتسمر مسيل البول أو ينقطع انقطاعاً (ينحبس) ويعرف لدى عامة الناس "بالحصر".

والواقع أن الذي يتضخم ليس الغدة نفسها ولكنها غدد تبطن البروستاتا وتقع بينها وبين مجرى البول، وتتضخمها تزيح البروستاتا إلى الخارج فيصبح شكلها شبيهاً بشكل ثمرة أبو فرو (الكستناء) قاعدتها من أعلى إلى الخلف وعنقها من أسفل إلى الأمام، وتصبح البروستاتا ورماً ولكنه في الغالب يكون حميداً وفادراً ما يكون خبيثاً.

قد يزيد التضخم في البروستاتا حتى تصبح في حجم ثمرة اليوسفي الصغيرة أو ربما أكبر من ذلك.

اضطرابات الإفرازات،

ما أسباب تضخم البروستاتا؟

يبدو أن سبب تضخمها ربما يعود إلى اضطرابات في الإفرازات الهرمونية التي تنشأ عن تباطؤ يقع في النشاط الجنسي، والدليل على ذلك أن المرض يصيب الرجال بعد سن الستين، وربما قبل ذلك بقليل.

ما تأثير تضخم البروستاتا على المثانة؟

إن المثانة في الرجل الصحيح وعند امتلائها بالبول يكون شكلها كشكل الكمثرى ورأسها إلى أسفل، وإذا كانت البروستاتا صحيحة فإنها لا تتدخل في جريان البول

إطلاقاً، ولكن عندما تتضخم تؤثر في شكل المثانة فتضر بالمريض. إن البروستاتا عندما تتضخم تضغط من وراء وهي صاعدة، على المثانة فيحدث هذا الضغط في المثانة جيباً، يظل يزداد كلما زادت البروستاتا تضخماً، وعندئذ يظل هذا الجيب مليئاً بالبول حين يتبول المريض وعليه لا يفرغ بوله كله. إن هذا البول المتخلف فيه شر، حيث إنه لا يلبث أن يصيبه الفساد بسبب عدم خروجه وثباته في مكان لا منفذ له ويصبح حينئذ وكرراً للميكروبات، حيث يلتهب جدار المثانة من جراء هذه الميكروبات العالقة بجدارها، وبالتهابه تصيب المريض أعراض من هذا الانتهاب فوق ما يعانيه من أعراض تضخم البروستاتا. إن البول في الرجل المعافى لا يلبث في المثانة عند امتلائها أكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات قبل أن يفرغ، ولهذا لا يتاح له الوقت بأن يفسد. وتجدر الإشارة إلى أن الرجل يفرغ حوالي ثلاثين أو ثلاثة أرباع بوله خلال النهار والباقي في أثناء الليل.

هل يمكن أن تتأثر الكليتان من تضخم البروستاتا؟

نعم تتأثر الكليتان نتيجة لتضخم البروستاتا، حيث إن العدوى الميكروبية التي تصيب المثانة لا تنحصر فيها بل قد تصعد عن طريق الحالبين إلى الكليتين فتصيبهما وبإصابتهما تنسد وظيفتهما. ويظهر فساد وظيفتهما في تقصيرهما في استخلاص بقايا احتراق الأغذية في الجسم وطرده نفاياته عنه. ويظهر ذلك واضحاً في ارتفاع نسبة المادة الكيماوية المعروفة بالبولينا في الدم عند تحليله، وزيادة البولينا في الدم عن مقدار معلوم في حد ذاتها مرض خطير، إنه التسمم البولي. ويعين مقدار البولينا في الدم عند تحليله وهي تبلغ عند الأصحاء ٢٠ إلى ٤٠ ملليجرام إذا ما احتوى طعام الشخص على الكثير من البروتين (مثل اللحوم والبقوليات وغيرها).

ما الذي يجب على الشخص اتباعه عند بلوغه سن الخامسة والخمسين؟

يجب أن يكون الشخص يقظاً حيث إنه مع بداية التضخم المعتدل للبروستاتا لا يكاد الشخص يحس شيئاً غير عادي؛ لأنها لم تتضخم تضخماً كافياً يجعلها ترتفع فتضغط على المثانة فتجعل له جيباً يتخلف فيه البول. وهو أكثر ما يحس

به أول إحساس في الصباح عندما يقوم من النوم ويريد أن يتبول فيجد في ذلك صعوبة، إن الشخص يريد التبول ولكن البول لا يخرج، وإنما بعد لحظات وبعد صعوبة ويحس بحرقان وحزقان. ثم يخرج البول على هيئة قطرات في أول الأمر وبطيئاً وتطول مدة خروجه بشكل منقطع. وتكون المدة التي قضاها الشخص في التبول تعادل ضعف المدة عن الشخص المعافى. وقد يستمر على هذه الحالة مدة أسابيع أو ربما شهوراً أو حتى سنوات، دون أن يتزايد تزايداً ملحوظاً. ولكن عندما يتكون جيب المثانة ويصبح حقيقة واقعة بزيادة وتضخم البروستاتا عندها يتغير الحال، حيث تتعدد مرات البول وتتقارب كثيراً، وفي كل مرة لا يزيد مقدار البول الخارج إلى بضعة سنتيمترات مكعبة، وسبب هذا التقارب في المرات، وقلة البول الخارج في كل مرة، هو أن الذي يخرج من البول إنما هو المقدار الذي يفيض من الجيب المثاني الذي تكون نتيجة لتضخم البروستاتا. وبما أن هذا البول يركز في هذا الجيب ويتحول ويتحلل ويفسد عند خروجه تكون له رائحة النشادر نظراً لفساده، وهو يخرج على هيئة قطرات ويصاحب خروجه الألم والحرقان. وقد ينتهي حال المريض بأن يتوقف بوله فجأة وعندئذ لا بد من التدخل الجراحي.

والطبيب يستطيع ببساطة معرفة حجم تضخم البروستاتا حيث يدخل إصبعه في شرج المريض فيعرف كم تضخمت.

ويصح تقدير تضخم البروستاتا من قبل الطبيب معرفة وتقدير ما في المثانة من متخلف البول بعد أن يفرغها الطبيب بواسطة (الكسترة) التي يدخلها الطبيب إلى المثانة عن طريق القضيب.

متى يلجأ الطبيب إلى الجراحة؟

في بعض الحالات التي ينتبه فيها المريض من البداية إلى تضخم البروستاتا أو احتمال ذلك فيلجأ الطبيب في هذه الحالة إلى إعطاء المريض بعض العقاقير التي تخفض من الاحتقان القائم في الحوض أو بحقن الهرمونات وغير ذلك، وهذا العلاج إن لم يكن لإنقاص تضخم البروستاتا فهو قد يؤجل ازدياد

هذا التضخم، فإذا لم ينجح هذا العلاج تحتم على الطبيب اللجوء إلى الجراحة.

كيف تتم الجراحة؟

هناك إجراءات مهمة جداً لا بد من التأكد منها قبل عمل الجراحة وهي التأكد من حال الكليتين ومقدار البولينا في الدم وأنها تزيد عن ٥٠ ملليجرام في المائة سنتيمتر مكعب منه، وتسبق الجراحة تحضير خاص فيما يخص الطعام وذلك من أجل تقليل مقدار البولينا في الدم حتى لا تتجاوز ٥٠ ملليجراماً كما سبق ذكره ولتوقى العدوى من أي جانب. إن الجراحة نفسها وخاصة من قبل الجراح المتمرن لا تستغرق أكثر من ثلاثة أرباع الساعة. وقد بلغت مهارات الطب في هذا المجال حداً لا يتردد معه المريض في قبول أجزائها حتى ولو تعدى سن الثمانين، وقد أجريت فعلاً عمليات بنجاح لمرضى سنهم بين الثمانين والتسعين. والجراحة عادة أقرب إلى النجاح عندما يكون السن أصغر من ثمانين ومقاومة الجسم دون شك أكبر.

كيف يكون حال المريض بعد الجراحة؟

إن المريض بعد الجراحة يعود إلى حالته الطبيعية ويعود البول إلى جريانه سهلاً دون أي متاعب وتعود البولينا في الدم إلى المقدار المعقول وتزول الأعراض المزعجة التي يسببها تضخم البروستاتا. وقد رأينا كثيراً من كبار السن الذين أجروا جراحة البروستاتا وقد عانوا في تبولهم ما عانوا وعانوا من التسمم ما عانوه وهم يقولون إنهم بعد الجراحة يحسون بأنهم عادوا إلى الوراء عشرة أعوام وعشرين إلى الشباب والنشاط والمتعة بالحياة.

هل تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية أو الإخصاب؟

لا تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية على الإطلاق أما فيما يتعلق بالإخصاب فتؤثر إزالتها عليه، حيث إن السائل الذي تفرزه غدة البروستاتا والذي يقذي النطف وينقله من الجسم إلى الإحليل (القناة التي يمر بها البول)

لن يكون موجوداً بعد إزالتها، ولكن لا نستطيع الجزم بأنه لن يكون هناك إخصاب والله على كل شيء قدير.

هل يمكن أن يكون تضخم البروستاتا عائداً إلى فيروس من الفيروسات أم لا؟

نعم يمكن أن تصاب غدة البروستاتا بفيروس معين وتتضخم، ويجب في هذه الحالة إعطاء إحدى المضادات الحيوية القوية مدة لا تقل عن شهر، ومن المضادات الحيوية الجيدة ما يعرف باسم mg 500 Ciprobay يؤخذ قرص كل ٦ ساعات ولمدة لا تقل عن شهر، ويكون بالطبع تحت رقابة الطبيب المختص.

هل يمكن أن يكون تضخم غدة البروستاتا تضخماً خبيثاً وما علاجه؟

نعم قد يصاب الرجال المتقدمون في العمر بسرطان البروستاتا، وفي كثير من الحالات ينتشر من البروستاتا إلى أجزاء أخرى من الجسم قبل اكتشافه. والباعث على هذا السرطان هو هورمون الذكورة "تستوستيرون" الذي تنتجه الخصيتان. وإذا انتشر واسعاً يلجأ الأطباء لمعالجة بهرمونات أنثوية أو بالخصا وهو إزالة الخصيتين جراحياً، وإذا لم ينتشر السرطان إلى أبعد من البروستاتا أزيل النسيج المصاب به فقط.

العلاج:

هل هناك أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية يمكن استخدامها كعلاج وقائي من البروستاتا المتضخمة؟

هناك بعض الأعشاب الجيدة التي تستخدم لعلاج تضخم البروستاتا وإخراج البول من جيب المثانة وتستخدم على نطاق واسع في أوروبا ومدعمة علمياً وهي:

بذور نبات سوباليتو؛ والمعروف علمياً باسم Sabal serrulata من فصيلة المروحيات (Palmaceae) وهو نبات شجري معمر أوراقه مروحية ينمو في

شمال أمريكا. للنبات ثمار غنبية الشكل تتكون في وسط الأوراق المروحية. الجزء المستخدم من النبات هي البذور ذات اللون الأسود، تحتوي البذور على المواد الكيميائية التالية: زيت طيار ٢,١٪، زيت ثابت، ستيرولات صابونية، مواد عفصية ومواد عديدة السكاكر.

تستعمل بذور نبات سوبالميتو على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا؛ ففي دراسة نشرت في مجلة بريطانية تسمى *The British Journal of Clinical Pharmacology* والذين أثبتوا أن خلاصة بذور نبات سوبالميتو بجرعة ٢٣٠ مليجرام في اليوم تزيد نسبة خروج البول لمن لديه تضخم في البروستاتا بمقدار ٥٠٪ وتخفض نسبة البول بما يعادل ٤٢٪ وتخفض تضخم البروستاتا.

وفي دراسة أخرى نشرت في مجلة الأدوية البريطانية لعام ١٩٩٢م وجد أن بذور نبات سوبالميتو لها تأثير على تضخم البروستاتا وعلى جريان البول أكثر من أي عقار آخر.

قشور نبات بيجم والمعروف علمياً باسم *Pygeum africanum* من الفصيلة الوردية، ونبات البيجم عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة ذات أوراق متطاولة وأزهار بيضاء وثمار غنبية الشكل ذات لون أحمر.

تحتوي قشور النبات وهي الجزء المستعمل دوائياً على فاثوسيترونز وترينينات ثلاثية ومواد عفصية.

ينمو النبات بكثرة في إفريقيا وتستعمل أخشابها على نطاق واسع، أما قشوره فيستخدمونها لعلاج الاضطرابات البولية.

وفي فرنسا أصبحت خلاصة قشور النبات العلاج الأساسي لتضخم البروستاتا، حيث يؤخذ مغلي القشور لتخفيف الآم التهابات الناتجة من تضخم البروستاتا المزمنة. ويقال إن الفرنسيين بدؤوا يستخدمونه أيضاً لعلاج سرطان البروستاتا. وقد عملت دراسة أكاديمية في فرنسا في عام ١٩٦٠م أثبتت إن نتائجها إيجابية على غدة البروستاتا، وفي أغلب الدول الأوروبية يفضلون استئصال غدة

البروستاتا، أما في فرنسا فإن ٨١ ٪ من المصابين بتضخم البروستاتا يستعملون قشور نبات بيجم.

البقدونس Parsley؛ والمعروف علمياً باسم Petroselinum Crispum من الفصيلة الخيمية، وهو عبارة عن نبات عشبي حولي ويعرف أيضاً باسم المقدونس وجاءت هذه الكلمة من موطنه الأصلي، وقيل أيضاً إن أصله من سردينيا ويسمى أيضاً بالكرفس الرومي. الجزء المستعمل من البقدونس هي جميع الأجزاء.

المحتويات الكيميائية للنبات: يحتوي نبات البقدونس على كمية كبيرة من فيتامينات E, C, A وكلوروفيل وزيوت طيارة، وأهم مركب هو المرستيسين ٢٠ ٪ وايول ١٨ ٪ كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين كما يحتوي على كمية كبيرة من الحديد.

يستعمل البقدونس لعلاج أمراض كثيرة من أهمها إدارة للبول، ولهذا يستعمل في حالة تضخم البروستاتا، وكذلك للإقلال من تضخم البروستاتا، وبعد الشعب الهولندي من أكثر الشعوب التي تستعمل شاياً محضراً من أوراق البقدونس لهذا الغرض.

الجنسنج Ginseng، والمعروف علمياً باسم Panax inseng من الفصيلة الأرابية، وهو نبات عشبي صغير معمر له أوراق مفصصة وثمار ذات لون أحمر زاه.

الجزء المستخدم من نبات الجنسنج هو الجذور التي تشبه في شكلها جسم الإنسان، ولا تجمع الجذور إلا بعد السن الخامسة للنبات، وأفضل أنواع الجنسنج الكوري فالصيني فالأمريكي، ويأتي نوع رابع ليس من جنس الجنسنج ولكنه يسمى جنسنج سيبييري.

المحتويات الكيميائية لجذور الجنسنج: يحتوي الجنسنج، صابونينات ثلاثية التربين وتتمثل في المركبات المعروفة باسم جنسينوسايدز وكذلك مركبات اسيتالينية وبناكسانز وسيسكوترينينات، أما استعمالات الجنسنج فله استعمالات كثيرة من أهمها أنه مقو لجهاز المناعة ويقاوم العدوى بالجراثيم ويدعم وظائف الكبد.



كما يخفف من تضخم البروستاتا ويدر البول. والشعب الصيني هو من الشعوب التي تشرب شاياً مصنوعاً من جذور الجنسنج، حيث يؤخذ ربع ملعقة شاي من مسحوق الجنسنج ويضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ويمكن مضغ جذور الجنسنج وبلعها ولكن بكمية لا تزيد عن ٢ جرام يومياً.

بذور القرع Pumpkin Seeds: وتعرف أيضاً ببذور الدباء أو بذور اليقطين. وقد تحدثنا في الجزء الثاني من هذه الموسوعة عن اليقطين بشكل مفصل؛ وذكرنا أن بذور القرع تستعمل على نطاق واسع في علاج أمراض البروستاتا؛ وذلك لاحتواء البذور على كمية كبيرة من الماغنسيوم والزنك التي لها تأثير على أمراض البروستاتا.

حبوب لقاح النحل Bee Pollen: لقد وجد في دراسة أجريت عام ١٩٦٧م أن حبوب لقاح النحل كان لها تأثير لتخفيف أعراض تضخم غدة البروستاتا، توجد وصفة صينية جيدة جداً ضد تضخم البروستاتا تسمى Kal Kit wan كما أن هذه الوصفة تزيل آلام خروج البول عند مرضى البروستاتا.

ويجب استخدام الأحماض الأمينية وبالأخص الوصفة المكونة من خليط من الجلايسين واللائين وحمض الجلوتاميك حيث أثبتت دراسة علمية أن هذا الخليط من الأحماض الأمينية خفضت بشكل كبير من تضخم غدة البروستاتا لدى أكثر من ٩٠٪ من المرضى الذين عانوا من البروستاتا.

كما ينصح بتعاطي المواد التالية: فيتامين E وفيتامين B3 وحمض الفوليك، والمغنسيوم والكالسيوم والأرجنين والسيلينيوم والميثونين.



شيش الذرة Corn Silk: وهو الأسلاك أو الخيوط الذهبية التي تتكون في قمة عذوق الذرة. ويعتقد الهنود الحمر وبعض الأمريكيين أن شيش الذرة له قدرة كبيرة على تقليص تضخم غدة البروستاتا، كما أنه يخفف كثيراً من التهاباتها. ويستعملونه أكلاً وهو طازج أو يعملون منه شراباً، حيث يغلون الماء ثم يضيفون إلى ملء كوب من الماء المغلي ثلاث أونصات من شيش الذرة ويشربونه بعد عشر دقائق.

ولتلافي أمراض البروستاتا يجب عليك اتباع ما يلي:

- ابتعد عن تناول الأشياء التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والمثنة والمدرات التي تزود إدرار البول.
- خذ عشاءك مبكراً وحاول تقليص السوائل التي تأخذها بعد العشاء. كما يجب عليك عدم استخدام أي من مضادات الهستامين؛ لأنها تقلص قوة انقباض المثانة، وأيضاً وصفات البرد والزكام لا سيما تلك التي تحتوي على مركب سودو افدرين Pseudoephedrine التي تثير انقباض أنسجة العضلات المساء للبروستاتا.

• تحاشي الأطعمة التي فيها بهارات وكذلك مضادات الإسهال التي تثير المجاري البولية وبالتالي تثير غدة البروستاتا.

• الحمام الدافئ يرخي أنسجة العضلات الملساء للبروستاتا.

• الجنس يساعد على عدم الاكتظاظ بسوائل البروستاتا.

يستخدم الثوم في جرعات قليلة حوالي فص ثوم يومياً أو يمكن استخدام مستحضرات الثوم الموجودة حالياً في الأسواق، حيث أثبتت دراسة أجريت للثوم المعمر أنه يدمر بشكل إيجازي نمو خلايا سرطان البروستاتا عند الإنسان، ولكن يجب على الأشخاص الذين يتعاطون أدوية مرققة للدم عدم استخدام الثوم بجرعات كبيرة.



البواسير

البواسير تضخم في أوردة المستقيم، وفي المستقيم نوعان من الأوردة: الأوردة الداخلية التي تبطن الجزء السفلي من المستقيم وتمتد إلى الأعلى، والأوردة الخارجية، التي توجد تحت الجلد في الشرج. وعندما تتسع هذه الأوردة تتحول إلى بواسير.

ويبدو أن كثيراً من الناس يرثون القابلية للإصابة بالبواسير. لكن التعرض لأي ظرف يسبب زيادة مستمرة أو طويلة في ضغط الدم في أوردة المستقيم قد يساعد على الإصابة بهذه الحالة، ومن هذه الحالات الإمساك والحمل والوقوف على القدمين لفترات طويلة والتعب التي تصاحب الإصابة بالدوسنتاريا المزمنة، ولا تسبب البواسير الناتجة عن الأوردة الخارجية الكثير من الألم أو الضيق إلا إذا تكونت جلطة دموية في الوريد، وسببت التهاباً، أما بواسير الأوردة الداخلية فقد تنزف، وقد تخرج من الشرج بسبب حركة الأحشاء. وقد يسبب هذا النوع من البواسير الألم والحكة.

ومن أعراض الإصابة بالبواسير النزيف، فقد يكون البراز مصحوباً بدم قان ويكون قليلاً في البداية ثم يزداد مع تقدم المرض. كما يشكو المصاب من ثقل فتحة الشرج، وقد يتحسس خروج الأوردة منها خاصة عند التبرز وهي ما يعرف بالدرجة الثانية من الإصابة، فإذا كان خروج هذه الأوردة دائماً كان المصاب في الدرجة الثالثة من الإصابة بالبواسير. كذلك يكون هناك إفراز متزايد من المخاط ولا يكون هناك ألم إلا إذا حدثت مضاعفات. وأخيراً تظهر الأنيميا على المريض نتيجة لفقدان الدم المستمر.

ويكون العلاج في الحالات الخفيفة بمراهم طبية أو تحميلات (لبوس) أو بالتغطيس في ماء دافئ، وفي الحالات التي يعاني فيها المريض نوبات مؤلمة متكررة أو نزفاً متكرراً أو مستمراً فيكون العلاج المثالي في هذه الحالة بالجراحة، حيث تستأصل هذه الأوردة المتمددة. ولا تجرى الجراحة إذا كانت البواسير عرضاً لمرض بالجسم. خلاف السرطان - فإنه يعالج المرض الأصلي - ومعالجة البواسير موضعياً بالزيوت والمراهم.

هل هناك علاج للبواسير بالأعشاب الطبية أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية.

البصل ONION: سبق الحديث عن البصل في حالات سابقة، والطريقة أن يشوى البصل ثم يدهس مع دهن ثم تطلى به البواسير فإنه مفيد جداً ويستمر المريض في استعمال هذه الوصفة يومياً حتى تزول البواسير، ويجب عدم استخدام هذه الوصفة إذا كانت البواسير قد بدأت تنزف دماً؛ إذ يجب عليه الانتظار حتى يتوقف النزيف ثم يستخدم الوصفة بعد ذلك، كما يمكن غلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك وتبريده حتى يكون فاتراً ثم يحقن شرجياً.

أقماع الباذنجان Eggplant: الباذنجان نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما

بين ٢٨-٧٠ سم له أوراق صوفية كبيرة مفصصة وأزهار بنفسجية وثمار كبيرة بنفسجية اللون.

يعرف الباذنجان علمياً باسم Solanum melongena والجزء المستخدم من النبات أقماع الثمرة والثمرة وعصير الثمرة والأوراق.

تحتوي ثمار الباذنجان على بروتين ومواد كربوهيدراتية وفيتامينات أ، ب، ب٢، ج. تستعمل ثمرة الباذنجان طازجة حيث تهرس وتوضع



على البواسير مرة واحدة في اليوم، أما أقماع ثمرة الباذنجان فتسلق مع اللوز المر واللوز الأخضر ثم تستخدم كدهان على البواسير.

الموز BANANA: الموز نبات معمر يعرف علمياً باسم *Musa spp* حيث توجد أنواع من هذا الجنس، والجزء المستخدم الثمار.



تستعمل ثمار الموز لعلاج البواسير، حيث تؤخذ حبة، وتقسم إلى قسمين ثم تطبخ على البخار نصف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في اليوم مرة في الصباح على الريق ومرة قبل النوم، وهذه الوصفة إحدى الوصفات الصينية المشهورة.

التين FIG، سبق الحديث عن التين بالتفصيل، والجزء المستخدم من التين هو الثمار غير الناضجة والأوراق، حيث تغلى ثلاث أوراق من شجرة التين في لتر ماء، ثم يبرد وتغسل به البواسير أو يمكن الجلوس فيه، كما تؤكل حبة إلى حبتين من التين غير الناضج على الريق يومياً.

عشبة البواسير PILEWORT: نبات عشبي يصل ارتفاعه ما بين ١٠-٢٠ سم

له ساق أجوف رخوي يحمل أوراقاً كبيرة خطافية قلبية الشكل، الأزهار صفراء لماعة تعرف علمياً باسم *Ranunculus ficaria* الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية، يحتوي النبات على مواد صابونية وبروتوأنيمونين وأنيمونين ومواد عضوية وفيتامين ج.



يستعمل النبات على هيئة مرهم لعلاج البواسير، ويجب عدم استعمال النبات عن طريق القم.

بذر قطلونا PSYLLIUM؛ ويعرف هذا النبات أيضاً باسم حشيشة البراغيث، وتوجد ثلاثة أنواع من هذا النبات، والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية، وأهم مركب في الهلام هو ازابينوكسايلان، ويحتوي أيضاً على زيت ثابت بنسبة ٢-٥ ٪ ومواد نشوية، وتستعمل بذر قطلونا لعلاج البواسير، حيث أثبتت الدراسات العلمية الأمريكية والألمانية والاسكندنافية أن بذور قطلونا لها خاصية التلين ومضادة للإسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطلونا يباع في الصيدليات لهذا الغرض.

الهماميلس (المشتركة الإفرنجية) WITCH HAZEL؛ شجرة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٦ أمتار وتنتج على أطراف الغابات الرطبة، وقد سميت شجرة بندق السحرة؛ ذلك أن السحرة الهنود يصفون عليها قوة سحرية خارقة. تعرف علمياً باسم Hamamelis Virginiana والجزء المستخدم من الشجرة الأوراق والقشور.

تحتوي الأوراق والقشور على مواد عنصرية بنسبة ٨-١٠ ٪ وفلافونيدات ومواد مرة وزيت طيار (في الأوراق فقط).

تستعمل القشور والأوراق لعلاج البواسير والالتهابات، وإيقاف النزيف الداخلي والخارجي ويستعمل مغلي الأوراق والقشور بعد أن يبرد قليلاً حيث يمكن للمصاب بالبواسير الجلوس في هذا المحلول، وتوجد طرق أخرى وهي أن تغمس قطع من القطن في المحلول ثم توضع في الثلاجة وبعد أن يأخذ المريض حماماً مائياً يضع القطن المشبع بالمحلول والمبرد في الثلاجة في فتحة الشرج لكي يلاصق الأوعية الدموية المتمددة، كما يمكن عمل مرهم من مستخلص القشور وتدهن به البواسير، وتعد وصفات نبات الهماميلس فعالة لهذا الغرض.

الحنظل COLOCYNTH: نبات عشبي معمر مداد على الأرض له أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، الأزهار صفراء إلى مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر.

يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus والجزء المستخدم منه الثمار.

تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة، ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية، ومن أهم مركباتها إيلاتيرين (A) وإيلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية، يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية، ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف، حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي ما زالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفات مجربة وناجحة.



بذر الكتان LINNSEED: نبات عشبي صغير يتراوح ارتفاعه بين ٣٠-١٠٠ سم له أزهار زرقاء جميلة، ويعرف علمياً باسم *Linum usitatissium* الجزء المستخدم زيت البذور والبذور.. تحتوي البذور على مواد هلامية وجلوكوزيدات فينولية وأنزيمات وبكتين وزيت ثابت وبروتين كما يحتوي على فلافونيدات وستيرولز.

يستخدم زيت بذر الكتان لعلاج البواسير حيث تدهن به إذا كانت خارجة، أو تغمس قطع من القطن في الزيت وتدخل في فتحة الشرج وهذه الوصفة مفيدة.

عود ربيع مغربي BERBERIS: ويعرف بالمأميران، وهو نبات صغير له أغصان معوجة صلبة لونها مصفر يعرف علمياً باسم *Berberis Aristata* والجزء المستعمل منه الثمار والسيقان والجذور والأوراق. يحتوي النبات على قلويد يعرف باسم بيربرين واكسي كانثين وبيربامين.

يستعمل في تسكين آلام البواسير، حيث يؤخذ ٤٠ جراماً من الأوراق أو الثمار في لتر ماء، ويغلى ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.



زيت الخروع CASTOR OIL: كلنا نعرف زيت الخروع الذي يستخدم لتنظيف المخلفات في الأمعاء وهو من المسهلات، يؤخذ هذا الزيت وتدهن البواسير المتدلية به وذلك لعدة مرات وبحرص.

نخاع سيقان الجمال: يستخرج مخ أو نخاع الجمال ثم تدهن به البواسير فيشفيها وهذه الوصفة مجربة.

العاقول ALHAGI: وهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUM وهو أحد النباتات المستوطنة في السعودية والجزء المستعمل منه جميع أجزائه.

يحتوي على جلوكوزيدات انثراكينونية ومواد عفضية وراتنجية وستيرولات غير مشبعة ومواد صابونية ومواد كربوهيدراتية.

تستخدم جميع أجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءً حتى ولو برد ماءه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كمضاد لعلاج البواسير ولتخفيف آلامها.

ملاحظة مهمة لمرضى البواسير:

يجب على مرضى البواسير عمل أي نوع من الرياضة وأفضلها المشي، كما يجب علاج الإمساك لأنه أساس المشكلة ويجب الإقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرار في دهن فتحة الشرج.



التجاعيد

تشغل مشكلة التجاعيد شريحة كبيرة من الناس وبالأخص السيدات اللاتي ينزعجن عند رؤية أول رسمة للتجاعيد تقع على وجوههن. والاهتمام ببشرة الوجه قديم جداً ومحاولة التخلص من التجاعيد هو الشغل الشاغل لدى السيدات. ولم يكن الاهتمام ببشرة الوجه وليد اليوم بل هو قديم جداً، حتى إنه عندما فتح علماء الآثار في مصر مقبرة الملك توت عنخ آمون فرعون مصر الصبي عثروا على كنز من المشغولات الثمينة، ووجد الباحثون المهتمون بعملية الشيخوخة ورقة من البردي تحتوي على وصفة الملك المضادة للتجاعيد، وكانت عبارة عن زيت جوز الهند وأعشاب البلسم والnardين ممزوجة بدهن حيواني، لم تكن وصفات الفرعون المضادة للتجاعيد مختلفة عن الوصفات الأخرى الكثيرة التي وصفت على مر القرون، شاملة كل شيء من شحم الدب والإوز حتى القطران وزيت التربنتين.

كيف تظهر التجاعيد بشكل عام؟

تنتج التجاعيد بسبب التغيرات التي تحدث في الكولاجين Collagaen وهو البروتين الذي يربط الإنسان ببعضه. وهو يشكل ثلث محتوى جسم الإنسان الكلي من البروتين و70% من النسيج الضام.

إن الجلد والنسيج الضام لصفار السن يحتوي على كولاجين ذائب ومرن في المقام الأول. وكنتيجة لذلك يمكنه أن يمتص الرطوبة ويذبل. وهذه العملية المستمرة من الترطيب والانتعاش تبقي الجلد صغيراً ومرناً ويبدو أملس وناعماً

ونضراً، ولكنه عندما يتعرض للشمس وللتدخين والشيخوخة الطبيعية يحدث تلف تأكسدي للجلد. وهذا التلف هو من النوع نفسه الذي يحدث للحديد عندما يصدأ، وفي الجسم تسبب هذه العملية الكيميائية تكوين الكولاجين غير الذائب الذي هو بالتالي غير مرن، وغير قادر على امتصاص الماء جيداً كما أنه لا ينتفخ. وعندما يفقد الجلد المرونة والرطوبة تتكون التجاعيد والخطوط خاصة في المناطق المعرضة لضوء الشمس، وأهم تلك المناطق الوجه والعنق وظاهر اليد.

إن كثيراً من المرطبات الخاصة بالجلد التجارية التي تباع بدعوى أنها تجدد الكولاجين الذائب وتعيد للجلد شبابه متيحة لخلايا الجلد أن تمتص كمية أكبر من السائل بحيث تختفي التجاعيد، فأنا شخصياً أشك في ذلك الأمر.

هل هناك أدوية عشبية أو زيوت طبيعية تؤثر في التجاعيد؟

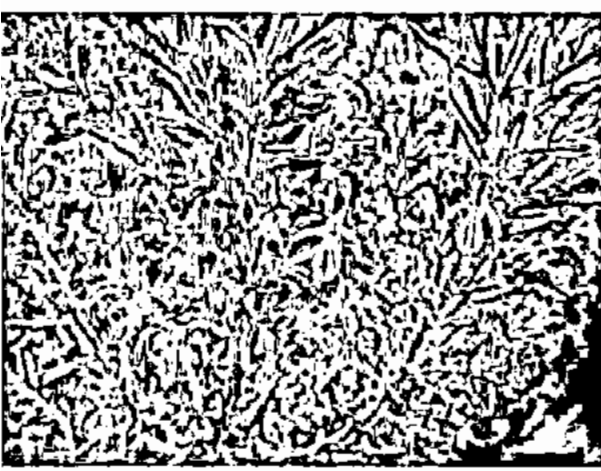
نعم هناك وصفات عشبية وزيوت طبيعية تساعد على التقليل من التجاعيد، حيث إن معظم مضادات التجاعيد الطبيعية تعتمد على مضادات التجاعيد الطبيعية وتعتمد على مضادات الأكسدة في المواد التي تخلص الإنسان من الشقائق الحرة، وهي جزيئات الأوكسجين شديدة النشاط التي يعزى إليها السبب في التلف التأكسدي. تساعد المرطبات على منع الجفاف بينما ترطب وتلين الجلد. وأهم الأدوية العشبية المستخدمة في هذا المجال هي:



الخيار Cucumber: والخيار نبات زاحف له ثمار متطاولة تشبه ثمار الكوسة والقثّة. يعرف علمياً باسم Cucumis sativus الجزء المستخدم من نبات الخيار ثمرته.

يحتوي الخيار على كمية كبيرة من ماء وفيتامينات أ و ج ولا يحتوي على مواد غذائية كثيرة؛ لذلك هو

ينفع المصابين بالسمنة، والخيار الرطب البارد له تاريخ طويل في الاستخدام في تهدئة الحروق ومنها الحروق الناتجة عن أشعة الشمس وفي منع التجاعيد. والخيار أرخص ثمناً من المرطبات التجارية وأكثر فائدة، والطريقة أن يقطع إلى شرائح على هيئة أقراص رقيقة وتمسح بها على مكان التجاعيد، ويمكن أيضاً أن تفرمه في الخلاط ثم توضع الخلطة كقناع للوجه، ثم اشطف الوجه منه بعد ٣٠ دقيقة.



إكليل الجبل Rosmary: نبات إكليل الجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية، ويعرف علمياً باسم Rosmarinus officinalis ويحتوي على زيت طيار ويعد من مضادات الأكسدة. وقد عرف

نبات إكليل الجبل بين الباحثين اليابانيين بأنه علاج واثق ناجح ضد التجاعيد. استخدمه كأحد التوابل المستخدمة في الطهي أو اعمل منه شاياً بمقدار ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الأوراق الجافة وضعها في ملء كوب ماء مغلي واشربه بعد عشر دقائق بمعدل مرتين في اليوم.

اللوز Almond: ونبات اللوز شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستخدم منها

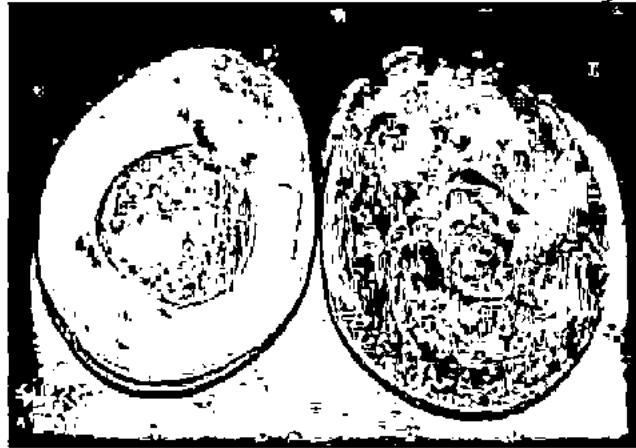


بذورها. ويعرف علمياً باسم Prunus dulcis ويحتوي اللوز على زيت ثابت وهو غني بفيتامين أ. ب وبمقادير عالية من السكر والصمغ ومعادن مثل الفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم

والكالسيوم والكبريت والصوديوم والحديد ويستخدم زيت اللوز لتدليك المناطق المتجعدة وهو يبطلُّ عملية التجعيد. وزيت اللوز أخذ طريقه بتزايد مستمر في عالم العطور والتجميل.

الصبار Aloe: ونبات الصبار عشب معمر له أوراق خنجرية الشكل عصيرية ممتلئة بعصير مائي ويعرف علمياً باسم Aloe vera والجزء المستخدم منه عصارة الأوراق المائية، وهو يحتوي على مواد انثراكينونية. ولقد ذكر موضوع الصبار في عملية منع التجاعيد حيث ذكرت كليوباترا أنها كانت تدلك وجهها يومياً بعصارة ورق الصبار، وجوزفين زوجة نابليون كانت تضيف عصارة الصبار إلى اللبن لتعمل منه غسولاً للوجه. ويعد الصبار مكوناً رئيساً في العديد من المنتجات الحديثة للعناية بالجلد.

زيت الخروع Castorol: وزيت الخروع يستخرج من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus communis. وقد عرف واستخدم زيت الخروع منذ قرون طويلة كزيت للوجه وكجزء من مستحضرات التجميل، ويعد من المرطبات الجيدة للبشرة.



الأفوكاتو
:A v o c a d o
والأفوكاتو عبارة عن ثمرة كبيرة تشبه في حجمها ثمرة الكمثرى، تحتوي ثمرة الأفوكاتو على بذور، هذه البذور

تحتوي على زيت ثابت وهو ذو رائحة عطرية مبهجة ويستخدم هذا كدهان للأشخاص ذوي الجلد الجاف، والطريقة أن يضع الدهان مباشرة على الوجه.

الكاكاو Cocoa: وشجرة الكاكاو شجرة كبيرة تعرف علمياً باسم

Theobroma وله ثمار كبار. وتستخدم زبدة الكاكاو المشهورة كمرطب أساسي في مستحضرات غول الجلد وأدوات التجميل، وتعد زبدة الكاكاو المادة الرئيسية لمنع التجاعيد الذي اقترحه صيدلي المنتجات الطبيعية د. البرت لونج، وهي ترطيب الجلد الجاف وبالأخص حول العينين وزوايا الفم والعنق. وهناك مرطب آخر مماثل لزبدة الكاكاو وهو زيت جوز الهند.

اللاكهيدرين Lachydnin: هذه المادة تباع في الصيدليات، وهي مركب طبيعي، وهو حمض من الأحماض الألفاهيدروكسيلية (AHA) ويوجد في الفواكه واللبن الرائب وقصب السكر، وغالباً ما يطلق على الأحماض الألفا هيدروكسيلية أحماض الفاكهة، وهي تساعد على تقشير الجلد الميتة عن طريق إذابة السيداميدات وهي المواد التي تربط الخلايا معاً.

وإزالة الخلايا الميتة من على سطح الجلد تظهر الخلايا الممتلئة الحية الموجودة أسفلها والتي تشارك في إعطاء المظهر الأكثر شباباً. يستخدم أطباء الأمراض الجلدية تركيزات قوية من الأحماض الألفا هيدروكسيلية لتقشير الوجه.

كما أن اللاكهيدرين يزيد من سمك الطبقة الخارجية لخلايا البشرة. وبذلك يزيد من قدرة الجلد عن الاحتفاظ بالرطوبة فتزول التجاعيد والخطوط الدقيقة. وعلى عكس بعض العلاجات المضادة للشيخوخة مثل الريتين - Retin A الذي يسبب حساسية الشمس واللاكهيدرين لا يسبب هذه الحساسية، وفي دراسة تم فيها وضع اللاكهيدرين مرتين يومياً مدة ٦ أشهر فقللت التجاعيد الدقيقة بشكل ملحوظ في ٩٠٪ من الأشخاص الذين استخدموه.

العنب Grape: من منا لا يعرف العنب، فهو من أفضل الفواكه، والعنب يحتوي على اللاكهيدرين في عدد كبير من مستحضرات الوجه. وبدلاً من استخدام اللاكهيدرين يمكنك عصر العنب، ثم تضع العصير بقشوره وبذوره على الوجه لقناع ويترك عليه مدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء.





الزيتون Olive: والزيتون معروف ويعرف علمياً باسم Olea europea ويستخدم زيت الزيتون لتطرية وتجميل الجلد، وهو يستخدم كمرطب فقط حيث يساعد على تأخير ظهور التجاعيد. والاستعمال يكون بمرض الوجه على بخار الماء برفق ثم يدهن بزيت الزيتون.

الأناناس Pineapple: وثمره الأناناس مشهورة لدى شريحة كبيرة

من الناس وتعرف علمياً باسم Ananas comosus وطريقة استعمال الأناناس أن تقرم الثمار ثم يوضع الهريس كقناع على الوجه ويترك مدة مدة نصف ساعة ثم يشطف بعد ذلك بالماء.

الجزر Carrot: وهو غني عن التعريف يعرف علمياً باسم Daucus carota وهو غني جداً بفيتامين أ، ونقص هذا الفيتامين يسبب جفاف الجلد وتجعبه. يحتوي الجزر أيضاً على مضادات الأكسدة وأهمها البيتاكاروتين Beta carotene ويمكن أكل حبتين يومياً من أجل كل المواد الكيميائية المانعة لحدوث السرطان والتي يحتويها نبات الجزر. ولاستعمال الجزر ضد التجاعيد يفرم ويوضع على المكان ثم يترك مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك يشطف بالماء.

قسطل الفردوس Horse Chestnut + بندق الساحرة Which hazel: وهما نباتان معمران يعرف الأول علمياً باسم Aesculus hippocastanum والثاني باسم Hamamelis virginiana. لقد اختبر العلماء اليابانيون ٦٥ مستخلصاً نباتياً ووجدوا أن سبعة منها لها نشاط فعال كمضادات للأكسدة لديها قدرة كبيرة ضد التجاعيد، ويمكنك الحصول على ثلاثة منها هي قسطل الفرس وبندق الساحرة وإكليل الجبل، ولكن الباحثون اعتبروا قسطل الفرس وبندق الساحرة



هما الأفضل. وتوجد مراهم في أماكن التغذية التكميلية من هذين العشبين، ولكن إذا وجد الشخص هذه النباتات فمن الأفضل أن يحضرهما بنفسه مع قازلين.

الفراولة *Strawberry*: وتعرف علمياً باسم *Frgia visca* والفراولة تحتوي على كمية كبيرة من السكر والأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والحديد والفسفور، كما تحتوي على بروتين وحمض الساليسيلات الطبيعي، وطريقة الاستعمال هو فرم ثمار الفراولة ثم تعصر ويؤخذ عصيرها ويدهن بالعصير كامل الوجه مساءً قبل النوم، ويترك حتى الصباح. حيث يغسل بماء فاتر كان قد غلي مع قليل من البقدونس، وتكرر هذه العملية ليلاً حيث تزول التجمعات ويشرق اللون.



تساقط الشعر

الشعر نوع من النسيج المتطور المتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجدد يعرف باسم الكيراتين، أي المادة القرنية. يختلف الملمس بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية. وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون ببيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعماً ومنبسطاً فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً بشكل عام.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة (خضاب) داكن يسمى ملانين من حيث كميته وتوزيعه وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

تثبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى الجعبية، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبية، وتتصل بجعبيات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو الدسم تكسب الشعر لمعته المعروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعبية شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعبيات فإن ذلك يضيء على سطح الجلد في تلك البقعة ذات المظهر المسنن

المألوف الذي يعرف بالحبيبات الأوزية نظراً إلى أنها متشابهة الفتوات الدقيقة التي تبدو على جلد الأوز. وينمو الشعر من جذوره. فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبه تدريجياً إلى خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد، حيث إن جعيبية بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم نمو شعرة جديدة.

قشرة الرأس،

وفيما يتعلق بقشرة الرأس فتعد هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تتميز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض باسم (التهاب الجلد الزهمي) والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه. ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا هرش الشخص فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفارقه، وقد تنتشر العلة وفي أحوال نادرة قد تمتد إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة محدثة احمراراً بالجلد في هذه المواضع. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى تتخلص دائماً من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة. وفي هذه الحالة يبقى الجلد محتفظاً بمظهره السوي، على حين تطرح الجزيئات الميتة دون أن يلاحظ ذلك. وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس. والغدد الزهمية، وهي تلك المثات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر والتي تزلق فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية. وتعرف هذه الحالة (بقشرة الشعر الزهمي) وتميل القشور حينئذ أن تكون مصفرة شحمية ويحدث هذا النوع من التهاب الجلد الزهمي عادة في الأطفال الرضع. وهناك نوع آخر من قشر الرأس، حيث تنسد فتحات الغدد الزهمية فيصبح الشعر جافاً هشاً، وفي هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذوات لون رمادي أبيض.

علاج تساقط الشعر وقشور الرأس بالأعشاب الطبية :

لإعطاء شعر الرأس مظهراً ناعماً ممتازاً ولإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلى أكبر مدة ممكنة تستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي. ويجب تحضيرها طازجة بنفسك حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع على الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عنف ولمدة عشر دقائق ذلكاً متواصلأ على أن يكون هذا الإجراء قبل النوم ليلاً مباشرة ثم يمشط بمشط متسع الأسنان وبهدوء، ويغطى الرأس بمنديل أو بأي غطاء مناسب حتى الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، وإن ترك الشعر دون غسل فلا ضرر من ذلك، والتدليك مدة عشر دقائق يعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، وتمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع القشرة في فروة الرأس وإزالتها تماماً. ويستمر الشخص يومياً ولمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يوماً بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

علاج تساقط الشعر :

من الوصفات الجيدة في علاج تساقط الشعر وقشرة الرأس ما يلي:

الزعتر Thyme: نبات الزعتر عشب يحتوي على زيت طيار وهو المكون الرئيس في هذا النبات. وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقاً ناعماً جداً ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويغلى ويترك مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفى الماء من الثفل ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف؛ وذلك عند النوم مباشرة، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم.

السفرجل: السفرجل فاكهة مشهورة، وهذه الوصفة بالذات تخص قشرة فروة الرأس، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل



وتوضع في كوب ماء بارد ويغلى مدة ٢٤ ساعة. يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس مدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب إلى النوم، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجاً يومياً أولاً بأول. ويستمر الشخص على هذا المنوال مدة شهر على الأقل ويمكن تكرار ذلك مدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.

الفجل: يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي أو حتى الفجل المستورد، وهذه الوصفة جيدة جداً لإنبات الشعر المتساقط. كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس، حيث يقرم الفجل ثم يؤخذ عصيره وتمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع، ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا الاستعمال مدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.



فول الصويا Soybean: وقد سبق الحديث عن فول الصويا وهو من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم

والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم، ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتين. ولاستعمال فول الصويا تؤخذ أربع ملاعق أكل وتؤكل أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ٦ ملجم يومياً.

الزنجبيل والسمسم Ginger and Sesame: يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من عصيره وتخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وتُمزج جيداً ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

بذور البقدونس Barseley Seeds، تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذور البقدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك مدة ١٢ ساعة، ثم تدلك به فروة الرأس يومياً عند النوم ولمدة أسبوع، ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب: يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس وبمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. هذه الوصفة لتقوية الشعر.

زيت الورد - زيت الآس + زيت الحنظل + حنا + كثيرا + زيت خروع؛ تستخدم هذه الوصفة على أن تعمل طازجة بالمنزل، حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه وتسحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيرا ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

القراص Stinging Nettle؛ يستخدم القراص بالنسبة للشعر على هيئة خل، والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي على لتر من الخل العادي، ثم يوضع فوق إناء يحتوي على لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي مدة نصف

ساعة ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة، ويستعمل منه ما يكفي لذلك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الكزبرة + أوراق الرمان Coriander: يوجد من الكزبرة نوعان: الكزبرة العادية المعروفة وكزبرة البئر، حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البئر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سوياً مسحوقة، وتغلى مع لتر من الماء، ثم تصفى ويفسل بها الشعر فقط. وذلك كإجراء إضافي مع إحدى الوصفات السابقة، حيث إن هذه الوصفة تبيت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمساً ناعماً ولوناً جذاباً.

السنامكي Senna: من المعروف أن أوراق السنامكي من المسهلات الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم السنامكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعاً ما، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع على النار ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويفسل به الشعر وتلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

خيار + جزر + جرجير: نظراً لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالخاصة فيتامين (أ) الذي يوجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يومياً ويجب أن يؤكل بقشوره، أما فيما يتعلق بالجرجير فتؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة مدة شهر، ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.

عرقسوس Licorice: عرقسوس يحتوي مادة الجلسيريزين المعروفة بتقليلها للإفرازات الزيتية من فروة الرأس، حيث إن المحافظة على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعهما في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسل للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

تطبل البطن

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن إلى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن أن يكون نتيجة لشرب المشروبات المكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديد وضمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من إحدى فتحات الجسم. بسبب تراكم الهواء تتمدد البطن أو بمعنى أصح تنتفخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون، وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يطردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع على كتف أمه أو المرضعة وتربت على ظهره برفق مرتين في أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها. وأحياناً يكون وجود الهواء في البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعام والشخص متعب أو في حالة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضايقة والألم، ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى إنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة الأم غازات البطن بأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من أساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

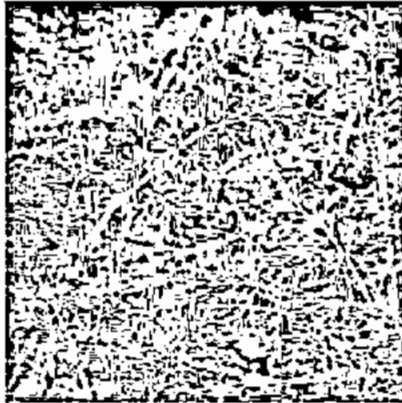
هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

اليانسون Anise؛ من المعروف أن ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى مدة خمس دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.

البابونج Chamomile؛ يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان، حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وقاتحة للشهية وضد المغص أيضاً، والطريقة أن تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق مغطى، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الأكل مرة واحدة فقط في اليوم.

ماء زهر البرتقال Orange Flower Water؛ يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين، حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف إلى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم، وهو مفيد جداً لطرد الغازات.



الشبث Dill؛ الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللسلطة حيث تؤخذ حزمة شبث وتغسل جيداً ثم تقطع إلى قطع صغيرة مع جذورها ثم تغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

الحلبة Fenugreek؛ تعد الحلبة من

المواد الممتازة لطرد غازات المعدة، والطريقة أن يغلى ملء ملعقة أكل مع ملء كوب ماء مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

الكزبرة Coriander: تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات، حيث تؤخذ
 ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء، ثم يصفى بعد ذلك وتشرب
 مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

الكمون Cumin: يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد
 الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي
 لتر من الماء ويغلى على النار مدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي
 المصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة
 قبل كل وجبة) وذلك مدة أسبوعين كاملين.

الكرابيه Caraway: تستعمل بذور الكرابية على نطاق واسع لعلاج غازات
 البطن، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي،
 ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب مرة أو مرتين في اليوم.

البردقوش Origanum: ويعرف بالمردقوش وباليدوش والوزاب والمرزنجوش
 ويستعمل لطرد الغازات. حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً وتضاف
 إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة 5-10 دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل
 كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال غصن طازج من البردقوش.

ثمار العرعر Junper fruit: تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق أكلها
 ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن، والطريقة أن تمضغ



بضع حبات من ثمار
 العرعر وتبلع أو أن تؤخذ
 ملء ملعقة صغيرة من
 مجروش الثمار وتضاف
 إلى ملء كوب ماء مغلي
 ويترك مدة 10 دقائق
 ويشرب بمعدل كوب بعد
 كل وجبة.

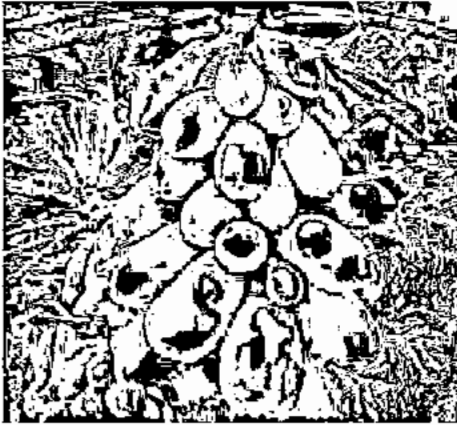
حشيشة الهر Catnip، وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية، حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات، والطريقة أن تؤخذ



ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق، ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

زيت الزيتون Olive oil؛

يعتمد الإيطاليون على زيت الزيتون في طرد غازات البطن، حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم، حيث يضعون كمية لا بأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.



العنبروت Papaya؛ لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات، حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعد من الفواكه المنعشة.

الزعتر Thyme؛ لقد اعتاد

الرومانيون الأغنياء شرب شاي

الزعتر بعد الوجبات الدسمة. حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، ويمكن إضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

العسل Honey؛ لقد ذكر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج، ويستخدم

العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها طرده لغازات البطن. حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

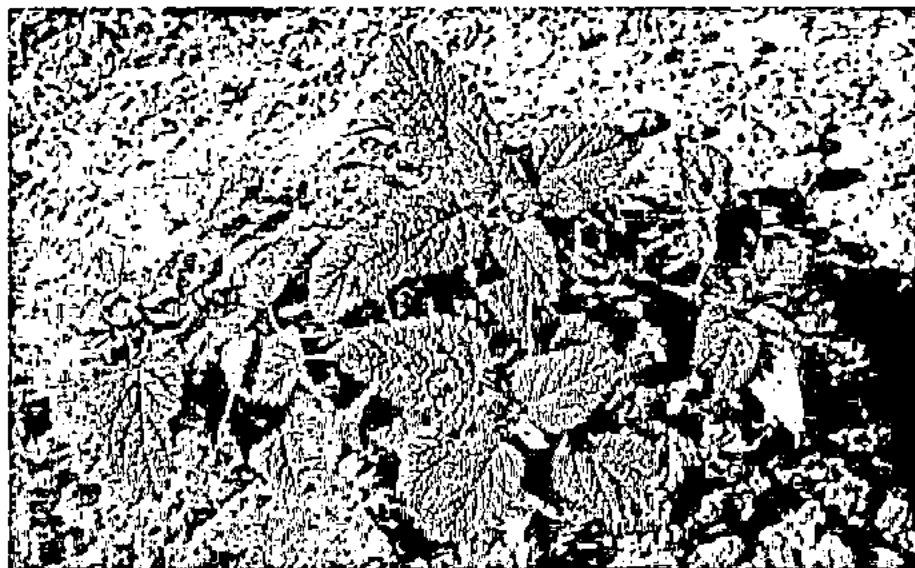
القرنفل Clove: يحتوي القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسة في الزيت الطيار الذي يحويه الذي ينبه أنزيم الهضم المعروف باسم تريسين (Trypsin) وهو طارد للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ما بين ١٠-٢٠ دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.



القرفة Cinnamon: يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح، حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٥ دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

الزوفا Hyssop: وتعرف بأسنان داود، وتستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقه حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المعص وطررد الغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

حشيشة النحل Lemon balm؛ وتعرف بالترنجان، وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والاكتئاب، وهي أيضاً طاردة للآرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من اعتلالات معدية. والطريقة أن يؤخذ ملء كوب ماء مغلي ويضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد كل وجبة طعام.



الضنطريون العنبري Blessed thistle؛ وهو نبات عشبي، الجزء المستخدم

منه جميع أجزاء النبات، وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارد للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى بعد وجبة العشاء.





حشيشة الليمون Lemon grass:

وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطري. وتستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن، وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص وتستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يشرب.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي عطري معمر، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية، ويستعمل حص البان للشهية ومشاكل الجهاز الهضمي، حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى كوب ماء مغلي ويترك مغلى مدة ما بين 5-10 دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة في الفداء بعد الأكل وأخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة :

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً، حيث إنه مع الحديث يبلغ كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.
- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.
- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.
- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام؛ لأن المعدة في هذه المدة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمه.
- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام. كذلك عدم تناول طعام أكثر من اللازم.
- ونقد صدق المثل الدارج الذي يقول: "المعدة بيت الداء والحمية أم الدواء".
- كما أن هناك أثراً مروياً يقول: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه".



التيفوئيد

عدوى بكتيرية تدخل الجرثومة إلى جسم الإنسان عن طريق الفم بسبب تناوله طعاماً أو شرباً ملوثاً، مثل الماء واللبن والغذاء وبخاصة الصدفيات. يحمل عادة الذباب هذه الجراثيم إلى الماء والطعام، حيث ينقلها عن فضلات المرضى وحاملي الجراثيم. وفي المدن يقوم حاملو الجراثيم ممن يعملون في تحضير الطعام بدور مهم في نشر المرض. تدخل الجراثيم المسببة لمرض التيفوئيد إلى الجسم عن طريق القناة الهضمية متجهة إلى الأمعاء ثم تتكاثر في الدم. ومدة حضانة المرض تتراوح بين عشرة أيام إلى خمسة عشر يوماً تقريباً ثم تستقر الجراثيم في الأمعاء الدقيقة والمرارة.

أعراض مرض التيفوئيد،

تبدأ أعراض مرض التيفوئيد بالصداع والتهابات في الحلق وحمى شديدة تبلغ درجة الحرارة فيها ٤٠ درجة مئوية، ويستمر ارتفاع درجة الحرارة ما بين ٦ إلى ١٠ أيام، ثم تنخفض إلى أن تزول في الأسبوع الرابع تقريباً، وعادة ترافق المريض نوبات من القشعريرة وعرق وفقدان لشهية الطعام. كما يحدث في كثير من الأحيان انتفاخ البطن وإسهال أو إمساك وغير ذلك، وقد تحدث مضاعفات خطيرة تؤدي إلى نزف دموي في الأمعاء أو تؤدي إلى انتنابها أو إلى مضاعفات أخرى. وتختلف حركة إفراغ الفضلات من شخص لآخر، فتارة يصاب بعضهم بإسهال مائي أخضر اللون وتارة يصاب آخرون بإمساك، ويظهر طفح جلدي مكون من بقع حمراء بعد أسبوعين على الصدر والبطن بالخصوص. أما في

الحالات الشديدة فإن المريض يهذي ويحملق بعينيه في الفضاء. ويعد هذا المرض خطيراً وقاتلاً إذا لم يعالج المعالجة المطلوبة.

كيفية انتقال المرض:

ينتقل المرض كما ذكرنا مسبقاً بواسطة البول والبراز. وقد تسرب العدوى الجرثومية من دورات المياه بواسطة المياه الجوفية إلى الآبار ومجاري المياه التي تستعمل كموارد لشرب المياه. وينتشر المرض أيضاً بواسطة المحار والصدفيات الأخرى التي تعيش في المياه الملوثة بجراثيم المرض. كما ينتشر عن طريق حاملي المرض العاملين في تحضير الأطعمة في المطاعم وبالأخص الأشخاص الذين لا يهتمون بغسل أيديهم غسلًا جيداً بعد قضاء الحاجة بصفة خاصة. وتعيش البكتيريا التيفوئيدية في مرارة حاملي المرض؛ ولذلك ينبغي استئصالها عن طريق الجراحة من هؤلاء المرضى لمنع أو الحد من انتشار المرض. كما أن أهم عامل لنقل المرض هو الذباب عن طريق فضلات الإنسان المكشوفة وبالأخص في الأرياف والقرى حيث لا توجد حمامات والنظافة شبه مفقودة. وفي القرى والأرياف يمكن لحاملي المرض نشره بواسطة الفواكه والخضراوات التي يزرعونها ثم تؤكل نيئة وقد سبق أن لوثوها بأيديهم الملوثة بالبكتيريا وغير المغسولة جيداً، وعليه يجب دائماً غسل الفواكه والخضراوات جيداً وتعقيمها في محلول برمنجنات البوتاسيوم البلورية التي تشتري من الصيدليات، حيث تؤخذ أنية كبيرة تتسع للفواكه أو الخضراوات المراد أكلها وتملأ بالماء ثم يوضع فيها كمية قليلة من بلورات البوتاسيوم حتى يتلون الماء باللون الوردى. ثم تغمس فيها الخضراوات أو الفواكه وتمكث فيها مدة ربع ساعة ثم تنزع من الأنية وتشطف بالماء النظيف ثم تؤكل.

طرق الوقاية والعلاج من مرض التيفوئيد:

في السنوات الأخيرة اختفت حمى التيفوئيد تماماً من الكثير من بلدان العالم المتقدمة نتيجة تقدم الوسائل الصحية والتكنولوجيا الحديثة مثل: اتباع وسائل

النظم الصحية في التخلص من الفضلات وحفظ جميع أنواع الأطعمة من التلوث ومراقبة الغذاء من قبل الجهات المختصة. يجب وقاية الغذاء تماماً من الذباب وكذلك غسل الأيدي بعناية فائقة قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة. أما في المناطق التي لم تبلغ فيها وسائل الصحة والنظافة درجة الكمال للتخلص من التيفوئيد فيجب على كل وافد تطعيم نفسه ضد المرض قبل دخوله بوقت كاف، كما يجب عليه إعادة التطعيم كل ثلاث سنوات. ويجب على غير المطعمين تجنب والابتعاد عن مخالطة المرضى، كما يجب عزل المرضى في مستشفيات خاصة.

ولعلاج المريض يجب مراعاة الأمور الآتية:

- تناول غذاء سهل الهضم خاصة في الأيام الأولى من المرض مثل اللبن الرائب وعصير الليمون والبرتقال المحلى بالسكر أو العسل الأسود والموز الناضج والبطاطا المسلوقة.

- خفض درجة حرارة المريض بأي طريقة كانت سواء بالماء البارد أو ببعض الأدوية العشبية أو الكيماوية.

- تناول الأدوية المضادة لجرثومة التيفوئيد، ويمكن أن يكون المضاد الحيوي المعروف باسم الكلورامفينيكول هو الأفضل.

العلاج بالأعشاب الطبية ،

الثوم Garlic، سبق أن تحدثنا عن الثوم ومركباته ومزاياه العلاجية التي لا يوجد لها مثيل. والثوم يقضي على عدد كبير من أنواع البكتيريا وبالأخص البكتيريا الخاصة بمرض التيفوئيد، حيث يستعمل بمعدل فص واحد كل 6 ساعات بحيث يهرس ويمزج مع اللبن الرائب، ويؤخذ منه ما بين 4-6 فصوص توزع على مدى اليوم الواحد حتى الشفاء بإذن الله.

البصل Onion: والبصل ابن عم الثوم، فهما من جنس واحد ومن فصيلة واحدة، وقد تحدثنا عنه كثيراً، وعن فوائده كغذاء ودواء. يقوم البصل بإعاقه

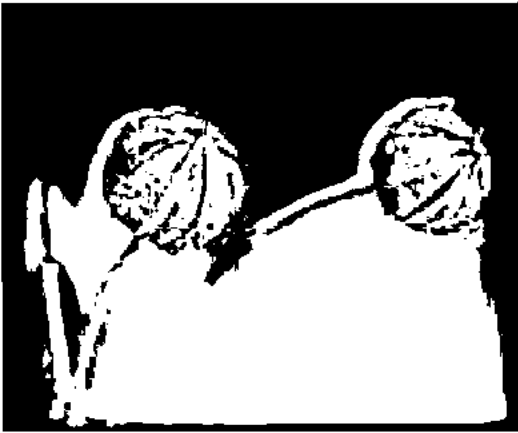
نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيساعد الجسم على التغلب عليها والتخلص منها بما في ذلك جراثيم التيفوئيد وغيرها من الجراثيم المعوية. ولعلاج هذا المرض يؤكل البصل غصاً طازجاً بمعدل بصلة متوسطة الحجم، ويفضل النوع الأحمر وذلك مع كل وجبة غذائية، ويستمر المريض على ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

التفاح Apple: لقد استعمل التفاح بنجاح في معالجة مرض التيفوئيد دون إعطاء المريض أي نوع من الطعام، والطريقة أن تبشر تفاحة إلى ثلاث تفاحات مع قشرتها الخارجية وتعطى فوراً للمريض بمعدل مرة كل ساعتين، حيث يقوم التفاح بامتصاص ما بداخل الأمعاء من الماء وما يحمله من سموم ويطرحها مع البراز فيخلص الجسم منها ومن أضرارها. ومن ناحية أخرى يقضي حامض التنيك الموجود بالتفاح على التهابات الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء، ويساعد على الشفاء من التيفوئيد بإذن الله ومن التهاب القولون أيضاً، ويجب على المريض تطبيق هذه الطريقة حتى الشفاء بإذن الله.

زيت بذر الكتان Linseed oil: زيت بذر الكتان من الزيوت العلاجية المشهورة علي مر العصور ويعرف بعدة أسماء، فيعرف بزيت البذرة الحارة والزيت الحار، وهكذا حيث يؤخذ من هذا الزيت الثابت ثلاث ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم وتكون بين الوجبات، ولا يؤخذ معها في الوقت نفسه أي شيء، وهو يعالج قروح الأمعاء الدقيقة والعليلة الناتجة عن مرض التيفوئيد.

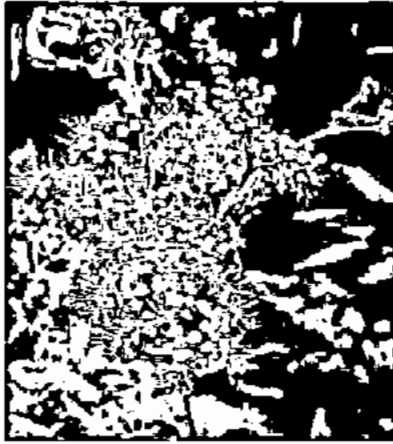
الليمون Lemon: إن تناول ليمونة واحدة بمعدل مرة واحدة بعد كل وجبة يطهر الأمعاء ويساعد على سرعة الشفاء.

التوت الأسود: يقوم عصير التوت الأسود على خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد حيث يشرب منه من ٤ إلى ٦ أكواب يومياً.



البابونج Chamomile: إن البابونج له سمة طيبة في تطهير حيايات التيفوئيد حيث يشرب بمعدل كأس إلى كأسين في اليوم.

أغصان سيقان نبات البندق؛ تقشر أغصان شجرة البندق حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف إلى لتر من الماء ثم يوضع على النار ويترك ليغلي مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم.



إكليل بوقيصي: يشتهر نبات إكليل بوقيصي باحتوائه على مواد تزيد من إفراز العرق مما يؤدي بدوره إلى خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد، ويحضر بأخذ ملعقة من مسحوق أزهار النبات، ويضاف إلى ماء كوب ماء يغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

قشور أغصان نبات الصفصاف، حيث إن نبات الصفصاف له شهرة عالمية في تخفيض درجة الحرارة لا سيما أنه يحتوي على مركبات حمض الساليسليك المكون الأساسي للأسبرين، ويتكون هذا الحمض من قشور الأغصان التي لا يقل عمرها عن أربع سنوات. يستعمل مغلي قشور هذه الأغصان كمعرفة ومسكنة للآلام ومضادة للالتهابات وخافضة للحرارة. تؤخذ حوالي ملعقة من مسحوق القشور الجافة وتوضع في ماء كوب ماء بارد وتترك لتتقع لمدة ساعات، ثم يُغلى الماء ويصفى ويشرب منه ما بين 4-6 فناجين قهوة موزعة على اليوم.

نصائح يجب اتباعها في أثناء العلاج:

- يجب مراعاة النظافة العامة وبالأخص نظافة الأيدي والأدوات التي يستعملها المريض والأفراد المعافون.

- لا بد من غلي اللبن قبل الاستعمال من قبل الطفل أو أي شخص آخر.
 - عدم تناول الأطعمة من الباعة المتجولين وبالأخص الآيس كريم والبليلة والسندويشات الجاهزة وخلاف ذلك والمنتشرة عادة على الأرصفة وقرب أبواب المدارس؛ لأن هؤلاء الباعة تنقصهم النظافة وشروط الصحة العامة أو أي نوع من أنواع النظافة.

- تنظيف الأسماك من أمعائها عند تقديمها للأكل، حيث إن الأسماك تلتقط العدوى الجرثومية من المياه الملوثة.

يوجد التطعيم والفكسين الخاص بمرض التيفوئيد متيسراً في مستشفيات وزارة الصحة والمستشفيات الخاصة، ويمكن شراؤه أيضاً من الصيدليات.



الثآليل

الثآلول هو نتوء خشن وصلب ينمو على سطح الجلد. ويظهر في عدة أشكال وأحجام وأعداد في أي جزء من الجلد. وقد يظهر على الشفة واللسان وفي أماكن متعددة من الجسم. ينمو الثآلول على شكل كتل القنبيط الصغير وينمو في أسفل القدم مثل حبة الذرة مما يجعل المشي مؤلماً. ويكون الثآلول الذي ينمو على الوجه زوائد شبيهة باللحية ولا سيما إذا كانت كثيرة.

وتنتج عدوى الثآلول للإصابة بفيروس يسمى Papillomavirus وهذه الفيروسات التي تعيش في خلايا الطبقة السطحية من الجلد لا تصيب الأنسجة الباطنة له. ويكون السطح السميك طبقات تمل فيها الأوعية الدموية. وينتشر الفيروس عن طريق اللمس إلى أجزاء أخرى من الجسم أو إلى شخص آخر إذا خدش الثآلول.

والثآليل بوجه عام أكثر شيوعاً في الأطفال وصغار البالغين منها فيمن هم أكبر سناً. ومعظم الثآليل تصل في قطرها إلى حوالي ما بين ٥ أو ٥ سم وتكون أحياناً مسطحة أو مرتفعة وجافة أو رطبة، ويفلب أن يكون سطحها خشن الملمس ومتشققة أو متحجرة، ويكون لونها في الغالب بلون اللحم أو بلون أفتح من لون الجلد المحيط بها وأحياناً يتكون على سطحها مادة بيضاء تشبه القشرة.

توجد الثآليل غالباً في الأجزاء المكشوفة من الجسم مثل الأصابع والأيدي وفي باطن الأصابع والأيدي وفي باطن الكف أيضاً، ويمكن ظهورها على المرافق والوجه وفروة الرأس، وعندما تظهر على الركبة أو المرفق فإنها تكون عرضة للتهيج وقد تكون مؤلمة.

والتآليل الأخمصية وهي التي تظهر على أخمص القدم من شأنها أن تصير مقرطة الحساسية بسبب ما يقع عليها من ضغط، وقد تكون جساءة أو ما يسمى مسمار القدم أو الكالووهي صلبة.

وهناك أنواع أخرى من التآليل تشمل النوع الشرجي الذي يتسم على نحو خاص بالحتكاك أو الهرش والأكلان.

ومن الممكن إذا نمت التآليل في فتحة الأنف أو قناة الأذن أن تسبب انسدادات في تلك المناطق.

وتتكون التآليل في مدة تتراوح ما بين شهر إلى سبعة أشهر؛ وذلك من تاريخ عدوى الجلد بالفيروس، ويستشري الفيروس بواسطة ما يحدثه الهرش من خدوش أو بالاحتكاك أو بالقطوع الصغيرة التي يسببها موس الحلاقة في أثنائها. وبعض التآليل تبرا دون معالجة، وقد يكون السبب هو تطور المناعة ضد الفيروس، والتطعيم يعالج التآليل في الأبقار إلا أنه غير عملي في معالجة البشر. وبعض التآليل تمكث عدة سنوات بل قد تمكث مع الشخص مدى الحياة.

ويجب الانتباه إلى تشخيص التآليل حيث يحدث في بعض الأحيان أن يشخص على أنه ورم خطأ؛ ولذا لا بد من استشارة الطبيب المختص بالأمراض الجلدية إذا ما ثار الشك حول طبيعة نمو ورم يظهر على سطح الجلد.

وللتخلص من التآليل على الشخص المصاب بها عدم قطعها أو الذهاب إلى محلات البيوديكيير والمانيكير الذين يكحتونها بواسطة الآلات الصغيرة المزودة بأمواس وشفرات الحلاقة أو استعمال الأحماض دون وعي بأثارها الجانبية أو استعمال بعض الأدوية التي ربما يكون لها أعراض جانبية، بالإضافة إلى أن كحتها أو قصها بطريقة عشوائية ربما بلوثها بفيروسات خطيرة لا سيما وأن الكحت أو القطع سيحدث جرحاً يمكن عن طريقه دخول فيروس خطير إلى الدم، وربما يحدث تجرحات أو ندب غير مرغوب فيها ولا سيما إذا كان موقع التآليل في مكان حساس مثل الوجه أو الشفة وخلاف ذلك.

ومختص الأمراض الجلدية هو أعرف الناس بهذا المرض ويجب أن يعهد إليه بإزالته. حيث يقوم باستخدام الكي الكهربائي أو التجميد أو الأشعة السينية وبعض وسائل وأساليب الجراحة المتعددة الأخرى، ولكن يحدث في أغلب الحالات ألا يزول الفيروس من الجلد ومن ثم يمكن أن ينمو الثؤلول مرة أخرى في مكانه الأول نفسه قبل استئصاله.

ويجب على المريض أن يبادر إلى المختص حال ظهور أي ثآليل وخاصة في الأطفال. إذ إن تركه دون علاج يؤدي إلى انتشارها بواسطة خدوش الحك والهرش والتصرفات الأخرى التي يعملها الطفل دون العلم بضررها مثل تنظيف الثؤلول بأظافره أو حتى نتفه بأسنانه.

هل هناك علاجات أخرى لإزالة الثآليل غير طرق الجراحة والكي الكهربائي والتجميد والأشعة وخلافه؟

نعم هناك ممارسات شعبية لاستئصال الثآليل وهي ناجحة جداً. وقد توارث الأجيال هذه الممارسات عن الأجداد، وهي ذات جدوى كبيرة في فعاليتها بالإضافة إلى عدد من الأبحاث العلمية التي تمت على خلاصات أو زيوت بعض النباتات الطبية أو المشتقات الحيوانية. وثبت جدوى فعالية هذه الأبحاث على استئصال الثآليل وعدم عودتها مرة أخرى، وسأورد فيما يلي ممارسات شعبية عملت على مرأى مني وهي لعدة حالات وعايشت هذه الممارسات وسجلت نتائجها؛ وذلك عندما قمنا بدراسة الطب الشعبي في المملكة العربية السعودية. "مساوئه ومحاسنه" والمدعم من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، وبعد هذا المشروع من المشاريع الوطنية الكبيرة.

١- طريقة الكي غير المباشر:

لقد تم استعمال هذه الطريقة على ١٨ مريضاً وكانت أسطح أيديهم وباطنها منثورة بعدد كبير من الثآليل منها الكبير المفلطح ومنها المتوسط ومنها الصغير. هذه الطريقة لا تصلح إلا للثآليل الموجودة على الأيدي أو الأرجل، وبالتالي

فإنها لا تصلح للتأليل الموجودة على الوجه والشفتين لصعوبة تطبيقها في هذه الأماكن.

هذه الطريقة لا تطبق على كل التأليل المنتشرة في الأيدي أو الأرجل وإنما تطبق على أول ثؤلول ظهر على اليد أو الرجل وهو عادة يعرف بأنه أكبرها ولا بد التأكد من المريض بأن هذا هو أول ثؤلول ظهر على جسمه. تؤخذ قطعة قماش من القطن وتقطع في حجم لفافة سجائر التبغ (حوالي ٧ سم) ثم تطوى جيداً مثل السجارة، ثم يوضع غراء بسيط بدل اللعاب الذين يستعمله المدخنون الذين يدخنون التبغ عن طريق لف التبغ في أوراق خاصة به، تثبت هذه اللفافة فوق الثؤلول "أقدم التأليل" ثم يشعل الكبريت في قمة اللفافة فتبدأ تحترق ببطء بالضبط كالسجارة وتترك تحترق حتى النهاية وحتى تكون رماداً فوق الثؤلول الذي قد نضج حرماً، وهو يزول بطريقة لا يتصورها شخص ويخرج من موقع الثؤلول دم أسود لا يلبث أن يتجلط ويوضع فوقه الرماد المتخلف من اللفافة المحروقة.

يجب على الشخص إبقاء موقع الثؤلول بعيداً عن الماء مدة أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى، يشفى بعد ذلك مكان الثؤلول تماماً، ثم في الأسبوع الثالث يقوم الشخص المصاب بحك جميع التأليل الموجودة على يديه أو رجليه فتنتشع بسهولة ويبدو كأنه يزيل شيئاً عالقاً بجلده بكل سهولة، وفي اليوم نفسه تكون الأيدي والأرجل نظيفة منسولة من التأليل ولا يوجد أي ندب واضحة لجميع التأليل عدا ندبة حرق الثؤلول فقط.

هذه الطريقة مجربة والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن كيف يكون أثر الكي لأول ثؤلول على التأليل الباقية وما هي العلاقة؟! وأوجه السؤال إلى مختصي الأمراض الجلدية لدراسة هذه الظاهرة، ويمكن لأي مختص جلدي تطبيقها وسيرى النتيجة.

٢- طريقة الكي المباشر:

وهذه الطريقة مؤلمة نوعاً ما ولكنها أيضاً ناجحة، والطريقة أن يحمي مسمار تكون قاعدته في حجمها متواكبة مع حجم أكبر وأقدم ثؤلول، ثم عند احمرار قاعدة المسمار توضع على الثؤلول ماسكاً قمة المسمار بماسك، ويترك المسمار مع

الضغط على الثؤلؤل حتى خروج دم أسود ويختفي أثر الثؤلؤل ثم يذر فوقه رماد لقطعة قماش قطن حرقت عند عملية الكي، ويجب عدم ملامسة الجرح للماء، ويمكن عند الوضوء المسح من فوقه، وبعد أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى يشفى مكان الثؤلؤل ويتشط، ثم بعد حوالي أسبوع تضمر بقية الثألبل الأخرى كلها دون استثناء، ويمكن حكها كما يحك أي شيء عالق بالجلد، فتتظف الأيادي أو الأرجل من جميع الثألبل، ولا يوجد أي أثر لها عدا الثؤلؤل المكوي.

أما الطريق الأخرى فهي طرق علمية مدروسة وهي إما نباتية أو حيوانية وتمثل في الآتي:

البتولا الثؤلولية Birch: نبات البتولا الثؤلولية عبارة عن شجرة، والجزء المستخدم منها قشور سيقانها وتعرف علمياً باسم *Betula pendula* وقد استخدمت قشور هذا النبات في علاج الثألبل وبالأخص في الصين وفي الدول الإسكندنافية وفي متشيجن بالولايات المتحدة الأمريكية.

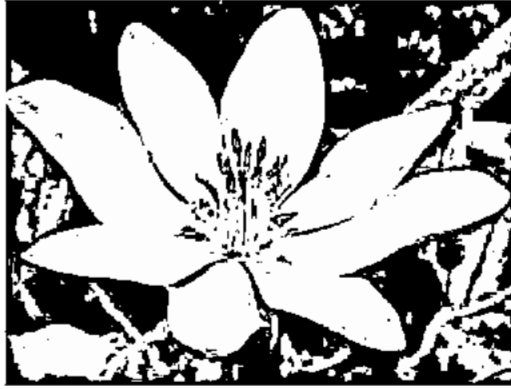
تحتوي قشور هذا النبات على مركبين هما بتولين *Betulin* وحمض البيتوليك (*Betulinic acid*) التي أثبتت الدراسات والأبحاث أن لهذين المركبين تأثيراً مضاداً للفيروسات، كما تحتوي قشور هذا النبات على السلسلات *Salicylates* التي أثبتت بواسطة منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA كمعالج رسمي للثألبل.

وطريقة العلاج هي ترطيب مسحوق قشر النبات بقليل من الماء ثم وضعه فوق الثؤلؤل، ويربط بقطعة قماش أو لصاق وتترك مدة ٢٤ ساعة ثم تزال وتكرر العملية عدة مرات حتى يزول الثؤلؤل. كما يمكن أخذ ملعقة إلى ملعقتين شاي

من مسحوق القشور توضع في كوب ثم يصب على المسحوق ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة ثم يشرب وجزء منه يفرك به الثؤلؤل، وتكرر العملية عدة أيام حتى يزول الثؤلؤل.



عرق الدم Blood Root؛ وهو عبارة عن عشب يعرف علمياً بألم *Sanguinaria officinalis* يحتوي العشب على مركبات مهيجة للجلد وهي شيليرابثرين *chelerythrine* وسانجوينارين *Sanguinarin* بالإضافة إلى أنزيم له خاصية إذابة البروتينات. ويحضر من هذا العشب مرهم يوضع على الثؤلؤل مرة واحدة في اليوم لعدة أيام فيذوب الثؤلؤل ويشفى بإذن الله.



ملاحظة: بعض الناس لديهم حساسية من بعض النباتات التي تسبب تهيجاً مثل نبات عرق الدم، وربما يحصل أن يتكون لدى بعض مستعملية احمرار يحيط بالثؤلؤل فإذا حصل مثل هذا التأثير فاغسل المكان جيداً بالماء ثم توقف عن الاستعمال.

سيلاندين *Celandine*: نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Chelidonium majus* والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، ويحتوي على المركبات التي يحتويها نبات عرق الدم. يقول الدكتور رودولف فرتز ويس عميد كلية طب الأعشاب بألمانيا ومؤلف كتاب *Herbal medicine* إن النبات له عصارة صفراء حيث يمكن وضع هذه العصارة على الثؤلؤل مباشرة مرة إلى مرتين في اليوم ولمدة ٧ أيام، يمكنك أيضاً إذا كان النبات جافاً أن يعمل منه شراباً مركزاً ثم يوضع على الثؤلؤل مرتين في اليوم ولمدة سبعة أيام.

الهندباء *Dandelion*: نبات الهندباء عبارة عن عشب سبق أن تحدثنا عنه، وهو يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* ويقول عدد من العشابين الغربيين: إن العصارة اللبنية لأوراق وسيقان نبات الهندباء لها تأثير كبير على الثآليل، ويقولون تؤخذ الأوراق الطازجة والسيقان ويضغط عليها حتى تخرج

العصارة اللبنية وتقطر فوق الثؤلول؛ وذلك مرة واحدة في اليوم ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

التين Fig: سبق الحديث عن التين الذي يعرف علمياً باسم *Ficus carica* ولكن حديثنا اليوم عن العصارة اللبنية التي تفرزها الأوراق أو الأغصان الطرية لنبات التين والتي تحتوي على أنزيم يعرف باسم فيسين *Ficin*. في الحضارات القديمة استخدمت العصارة اللبنية لعلاج بعض الأمراض الجلدية ومنها الثؤلول والدمامل. ويقال: إن الملك سليمان استعمل عصارة الأغصان الطازجة لنبات التين لعلاج الدمامل التي ألمت به. وطريقة الاستعمال قطف الأغصان الطرية الطازجة ووضع نقطة إلى نقطتين من العصارة اللبنية التي تخرج منها فوق الثؤلول مرة واحدة في اليوم وتكرار ذلك مدة ما بين 5-7 أيام.



حشيشة اللبن
(الصقلاب) Milkweed:
عشب صغير يعرف علمياً
باسم *Asclepia tuberosa*
والأوراق والأغصان لهذا
النبات تحتوي على عصارة
لبنية؛ هذه العصارة
تحتوي على أنزيم من نوع

Proteolytic وهذا الأنزيم له خاصية تطرية الثؤلول وقتل الفيروسات، والطريقة هي ذلك الثؤلول بالعصارة اللبنية لهذا النبات عدة مرات في اليوم وتكرر العملية مدة خمسة أيام.

الأناناس Pineapple: الأناناس معروف وسبق الحديث عنه في عدة مواضع ويعرف علمياً باسم *Ananas comosus* ويحتوي الأناناس على أنزيمات من نوع Proteolytic ويقول الدكتور جون هينيرمان الباحث في طبائع البشر ومؤلف موسوعته بعنوان: *Heinerman Encyclopedia of Fruits Vegetables*

and Herbs إنه يقطع من غلاف ثمرة الأناناس مربعاً صغيراً ثم توضع هذه القطعة على الثؤلؤل ويكون الجزء الداخلي للقطعة هو الملاصق للثؤلؤل وتربط مدة ٢٤ ساعة ثم تفك في اليوم الثاني وتستبدل بغيرها مدة خمسة أيام.

قشور الصنصاف Willow: سبق أن تحدثنا عن نبات الصنصاف وفوائده الجمة، ويشتهر هذا النبات باحتوائه على حمض الساليسيك، وقد فسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية FDA هذا الحمض لعلاج التآليل ويباع حالياً في الأسواق ويستعمل لعلاج المزالق البارزة عند قاعدة إبهام القدم وكذلك مسمار القدم والمعروف بالكالو أو التآلول المقلوب بالإضافة إلى التآليل. ويقول الدكتور جيمز دوك: إنه رأى مرضى استخدموا قشور الصنصاف حيث كانوا يقطعون قطعاً صغيرة ويرطّبونها بقليل من الماء ثم يضعونها فوق الثؤلؤل ويربطونها مدة ٢٤ ساعة ثم يكررون الاستعمال يومياً ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

قشور الموز Banana Peel: لقد نشرت مجلة (Journal of Reconstructive surgery) أن حك الثؤلؤل بالطبقة البيضاء الداخلية لقشر الموز أربع مرات في اليوم ولمدة ما بين ٥ إلى ٧ أيام قد أعطى نتائج إيجابية.

الريحان Basil: سبق الحديث عن الريحان بشكل مفصل، ونبات الريحان من النباتات العطرية المشهورة وقد وجد أن أوراق الريحان تحتوي على مواد مضادة

للفيروسات. والطريقة أن تؤخذ أوراق الريحان الخضراء الطازجة وتفرك جيداً ثم توضع على الثؤلؤل وتربط برباط قطني حتى الصباح ثم تكرر العملية يومياً ولمدة ٥ إلى ٧ أيام على التوالي.



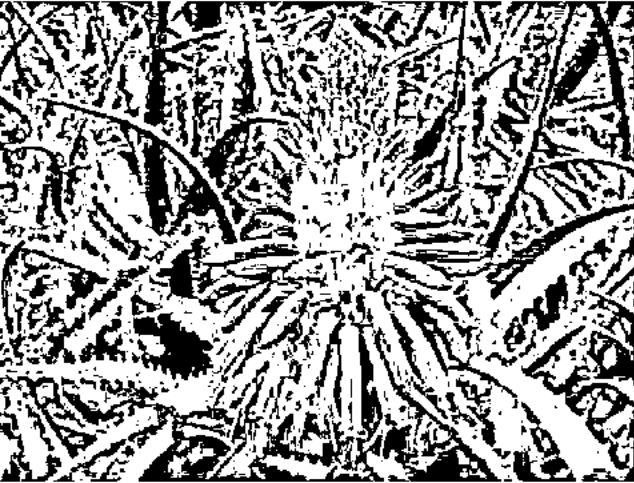
زيت الخروع مع الثوم Castoroil and Garlic؛ كلنا نعرف زيت الخروع والثوم وكل منا له تجاربة الخاصة مع هذين العنصرين ولي شخصياً تجارب خاصة مع الثوم الذي يعد من أفضل المواد لعلاج كثير من الأمراض الجلدية. يقول الطبيب الهندي المشهور براهمان إنه كان يستخدم خليطاً متجانساً من زيت الخروع والثوم لعلاج التآليل، فزيت الخروع يحتوي على كمية من فيتامين (أ) الذي يعرف عنه أنه مفيد للأمراض الجلدية. والثوم الطازج يعمل على تخريش وتهيج الجلد، ومعروف أن الثوم له تأثير مضاد للفيروسات والميكروبات، والطريقة أن يفرم الثوم ثم يخلط مع زيت الخروع ويفرك الثؤلؤل جيداً، ثم بعد ذلك يوضع فوقه قطرتين من زيت الخروع ويربط حتى الصباح وتكرر العملية عدة أيام حتى يذبل الثؤلؤل ويشفى. كما يمكن استعمال شرائح الثوم الطازج لوحدها بحيث توضع الشريحة فوق الثؤلؤل وتربط مع الحرص أن لا تمس هذه الشريحة الجلد الذي يحيط بالثؤلؤل؛ نظراً لأن الثوم يأكل اللحم ولتلافي ذلك تدهن المنطقة المحيطة بالثؤلؤل بالهلام البترولي.

خل التفاح Apple Cidar vinegar؛ يعتبر الكنديون خل التفاح وصفة جيدة لإزالة التآليل، والطريقة أن تنمس في الخل قطعة قطن حتى تتشبع ثم توضع فوق الثؤلؤل وتربط برياط قطني، وتكرر العملية ليلياً مدة أسبوعين بعد ذلك يسود لون الثؤلؤل ثم يسقط من حاله.

الحبة السوداء مع العسل Honey and black seed؛ لقد تحدثنا بالتفصيل عن الحبة السوداء والعسل، وقد ذكر العسل، في القرآن الكريم كما ذكرت الحبة السوداء في أحاديث صحيحة. وقد عملت دراسة إكلينيكية في جمهورية مصر العربية على مزيج متجانس من مسحوق الحبة السوداء والعسل الطبيعي لعلاج التآليل وقد كانت النتيجة ناجحة جداً، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحبة السوداء وتمزج جيداً مع ملعقة كبيرة من العسل النقي، ثم يغطى الثؤلؤل بطبقة سميكة من هذه الخلطة، وتغطى برياط قطني وتترك مدة أسبوعين، بعد ذلك تذبل التآليل وتسقط بسهولة عند حكها ولا تعود بتاتا، لقد قمت بتجربة هذه الطريقة على عدة أشخاص يعانون من التآليل وكانت النتيجة ناجحة ١٠٠٪ ولا تترك أثراً للتآليل.

فيتامين E: يوجد فيتامين E على هيئة زيت في كبسولات، والطريقة أن يوضع الزيت مباشرة من الكبسولة على الثؤلول وذلك بمعدل مرتين في اليوم وتكرر العملية مدة ٥ إلى ٧ أيام، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الناجحة للتخلص من الثآليل.

الصبر Aloe: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الصبر والمادة الفعالة في الصبر



هي العصارة اللزجة التي تفرزها أوراق الصبر عند كسرها وتعد هذه العصارة ناجحة جداً في علاج كثير من الأمراض الجلدية والحروق، وتستعمل هذه العصارة لعلاج الثآليل حيث تكسر أوراق الصبر ويوضع فوق الثؤلول قطرة إلى قطرتين مرة واحدة في اليوم، وتكرر العملية يومياً حتى تذبل الثآليل.

فيتامين أ: لقد قام الدكتور روبرت غادي من كلية الطب بجامعة نيو أورلينز باستخدام زيت كبد الحوت الذي يحتوي على فيتامين (أ)؛ وذلك بوضع نقطتين إلى ثلاث نقاط من الزيت يومياً على الثؤلول، وقد أدى ذلك إلى اختفاء الثؤلول في مدة تتراوح ما بين أربعة أسابيع إلى ١٢ أسبوعاً من بدء العلاج. ولم يظهر الثؤلول بعد ذلك، وقد كانت النتائج التي تحصل عليها د. روبرت ١٠٠٪.



الجذام

الجذام مرض مزمن معد، ينصب تأثيره على الأغشية المخاطية وبالأخص الأغشية المخاطية المبطنة للقمم والأنف وكذلك الجلد. والجهاز العصبي المحيطي، الذي يشتمل على الأعصاب التي تربط الحبل الشوكي بالعضلات. وتتاثر العينان والكبد والطحال والعضلات ونقي العظم في الحالات المتقدمة من المرض إذا ترك دون علاج.

الجذام ليس من الأمراض القاتلة، لكن إهمال علاجه قد يؤدي إلى تشوهات ربما تشمل اليدين والقدمين، لقد كان مرضى الجذام عبر السنين الماضية ضحايا تحامل الناس عليهم وخوفهم منه، وذلك بسبب التشوهات المرتبطة بالمرض، ففي العديد من المجتمعات يعامل مرضى الجذام معاملة المنبوذين.

ماهي أسباب الإصابة بمرض الجذام؟

ينتج الجذام عن الإصابة ببكتريا عصوية الشكل تسمى "المتقطرة الجذامية" وتعرف أحياناً باسم "عصية هانسن" وعليه أطلق مصطلح "مرض هانسن" على مرض الجذام. وكان الطبيب النرويجي جيرهارد هانسن هو أول من لاحظ ببكتريا المتقطرة الجذامية في عينات الأنسجة المأخوذة من مرضى الجذام عام ١٨٧٢م. وفي العام التالي لذلك صرّح هانسن أن تلك البكتريا هي التي تسبب مرض الجذام.

وتحدث الإصابة أو العدوى بالمتقطرة الجذامية أساساً في الإنسان، ولكنها

لوحظت أيضاً في الشهبانزي وقرود المانجابي، ولا يعرف العلماء والبحاث كيفية انتقال البكتريا، بينما أشارت تقارير إلى حدوث إصابات عن طريق التلامس الجلدي.

ما هي أعراض الجذام؟

يقاوم معظم المعرضين للمتفطرة الجذامية الإصابة، ويكتسبون مناعة بعد التعرض، ولكن قليلين منهم يصابون بالمرض. وتظهر أعراض الجذام عادة بعد الإصابة بفترة تتراوح بين ثلاث إلى خمس سنوات. وتشمل الأعراض الرئيسية للجذام لطفحات جلدية بيضاء أو حمراء تشبه لطفحات البرص، تسمى "الآفات الجلدية" وفقدان الإحساس في مناطق اللطفحات الجلدية، وتغلظ الأعصاب وقد يتغلظ الجلد أيضاً، وتظهر عقد (انتفاخات) داكنة في أجزاء متعددة من الجسم وقد تكثر في الوجه وتدرج فيما بين كبيرة وصغيرة. وفي معظم الحالات تصاب الأعصاب بتلف شديد في حالة عدم علاج المرض. وينتج عن ذلك ضعف اليدين والقدمين والتواء أصابع اليدين والقدمين إلى الداخل. وعند دخول المتفطرة الجذامية إلى العين يحدث التهاب مؤلم يسمى (التهاب القرحية). وفي الحالات الحادة تسبب البكتريا العمى.

هل هناك أنواع من الجذام؟

نعم هناك نوعان من الجذام هما:

- 1- الجذام الدرني Tuberculoic Leprosy وتظهر على المصابين بهذا النوع آفة واحدة أو آفات قليلة مع وجود قليل من المتفطرات الجذامية والأنسجة، وعدم وجودها أحياناً، وقد تكون المناعة وتفاعلاتها قوية وهي التي تسبب فقدان الأطراف. ومن الصعب جداً العثور على ميكروب الجذام في خزعة الجلد أو حتى خزعة الأنف أو عينة من إفرازات الأنف، وهذا النوع بالرغم من خطورته على المصاب إلا أنه قليل الأثر على العدوى.

٢- الجذام ذو الورم الجذامي ويسمى (الجذومومي) أو الجذام الآسدي Lepromotous Leprosy. وتكون الآفات كثيرة في هذا النوع، تحتوي على بلايين المتفطرات الجذامية في كل جرام من الأنسجة. ويعد هذا النوع معدياً شديداً العدوى، وإفرازات الأنف تموج بملايين الميكروبات المسببة للجذام.

متى عرف الجذام؟

لا يعرف المؤرخون المصدر الأصلي للجذام ومتى نشأ. ولكن ظهر أول وصف للمرض قبل عام ٢٠٠ للميلاد في كتابات الطبيب الهندي شوشروتا. دخل المرض إلى أوروبا في القرن الخامس قبل الميلاد. ويعتقد بعض المؤرخين أن المرض ربما دخل أوروبا عن طريق جيوش الملك الفارتي أحشورش التي غزت اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد. ومن هناك انتشر المرض عبر البلاد المطلة على البحر الأبيض المتوسط وبقية أجزاء أوروبا. ووصل الجذام إلى أطوار وبائية في أوروبا الغربية في القرنين الثاني عشر والثالث عشر الميلاديين، وبعد ذلك انحسر بالتدريج عن أوروبا، مع تطور الظروف المعيشية وتحسن العادات الغذائية، ولكنه بقي في النرويج حتى أواخر القرن التاسع عشر. ولم يكن المرض معروفاً في نصف الكرة الأرضية الغربي حتى وصول المكتشفين والمستوطنين الأوروبيين. يتراوح عدد المصابين بالجذام اليوم بين ٥-٦ ملايين شخص. وهو متوطن في المناطق المدارية وشبه المدارية في إفريقيا وأمريكا الجنوبية وأمريكا الوسطى والهند وجنوب شرق آسيا، وربما توجد جيوب صغيرة من المرض في جنوب أوروبا.

هل هناك علاج للجذام؟

لم يتوصل العلماء بعد إلى لقاح فعال ضد الجذام يمكن الاعتماد عليه، ولكن هناك عقاقير يمكنها إيقاف تقدم المرض ومنع انتقاله من المصاب، ومن الأدوية المشهورة التي استخدمت عقار السلغا المعروف باسم الدابسون Dapsone كعلاج رئيس للجذام منذ أربعينيات القرن العشرين، ولكن أعداداً كبيرة من حالات الجذام المقاومة للدابسون حدثت حتى أوائل ثمانينيات القرن العشرين.

ولكافة البكتريا المقاومة للدايسون يعالج الأطباء المرضى بتوليفات من عقارين أو ثلاثة عقاقير. فالمصابون بأفات قليلة وأعداد قليلة من البكتريا في كل آفة، يعالجون لفترة ستة أشهر بكل من اندابسون والمضاد الحيوي المسمى ريفامبسين rifampicine. أما المصابون بأفات كثيرة وأعداد كبيرة من البكتريا في كل آفة فيعالجون لفترة عامين بالدايسون والريفامبسين وعقار ثالث يسمى الكلوفازيمين chlofasimine. وهذه العقاقير توقف زحف الجذام وتقتل الميكروب، وبطبيعة الحال لا يمكن إعادة ما فقد من إحساس أو أطراف بترت بسبب الجذام.

يعيش أكثر من ١,٥ بليون شخص في مناطق يتوطن فيها الجذام. ونتيجة لذلك تتطلب مكافحة المرض اتخاذ تدابير وقائية عامة، مع استمرار معالجة الحالات الفردية. ولعدة قرون اشتملت برامج الصحة العامة على عزل المرضى، وحصرهم في مشافي تسمى "المجازم". ولكن هذا الإجراء لم يكن له تأثير يذكر على انتشار المرض، ولم يحد كثيراً، ولم يفلح أيضاً في إزالة الخوف والتحمل المحيطين بالمرض اللذين يعوقان جهود الإغاثة في العديد من أجزاء العالم. وتركز المكافحة الحديثة في اتجاهين:

١- تقصي المرض اجتماعياً للكشف عن حالات الجذام.

٢- التوعية الاجتماعية. فقد يحد الاكتشاف المبكر للمرض، وعلاجه بمجرد اكتشافه، من انتقال المتطفرة الجذامية إلى المجتمع، ويخفف تطور الإعاقات الجسدية المرتبطة بالمرض؛ ولذلك تشمل العديد من برامج التقصي على الفحص الطبي الطلابي لطلاب المدارس وأفراد المجتمع، والعلاج الدوائي لكل المصابين. وتركز التوعية الاجتماعية على تقليل الخوف من الجذام وتشجيع المصابين على الخضوع للعلاج.

هل توجد عقاقير عشبية لعلاج الجذام؟

توجد أعشاب لعلاج الجذام، وقد استخدمت من مئات السنين ومنها:



الحنظل
Colocynth: الحنظل
عشب حولي، جذوره
معمرة وسيقانه زاحفة،
منتشرة بكثرة، وهي
دقيقة ذات زوايا متفرعة
خشنة الملمس، له معاليق

بسيطة وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس. والأزهار في إبط الأوراق محمولة
على أعناق زغبية، كأس الزهرة مثل طولها. الثمرة كروية منقطة أو مخططة
بالأخضر والأبيض والأصفر، ملساء عند نضجها ويشد الاصفرار عند النضج.
تحتوي الثمرة على لب إسفنجي الشكل جاف، شديد المرارة، وهذا اللب هو الذي
يعزى إليه التأثير المسهل للحنظل. ويضرب المثل بالحنظل لمرارته. تحتوي الثمرة
على بذور كثيرة صغيرة ذات لون بني إلى مسود وتدعى "هبيد" وكان الناس فيما
مضى يستخدمون بذور الحنظل بعد التخلص من مراراتها كغذاء.

يعرف الحنظل علمياً باسم *Citrullus colocynthis*، يحتوي على مواد
راتنجية وقلويدات ومواد صابونينية وبكتن وكولوستين، كوكيوربيتاسين أ. ب.

وتستخدم أوراق الحنظل على هيئة مغلي بأخذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق
الأوراق وتغلي في مقدار كوب ماء ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم ولمدة طويلة
فإن ذلك نافع لعلاج الجذام.

الحناء: Henna: الحناء نبات شجيري معمر. الساق قائمة متفرعة والأفرع
الخضراء تتحول إلى اللون البني عند النضج. والأوراق بسيطة جلدية القوام وهي
التي تحتوي على الصبغة المشهورة للحناء. للنبات أزهار صغيرة كثة لها رائحة
عطرية. الثمرة عبارة عن علبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة
هرمية الشكل. تعرف الحناء علمياً باسم *Lawsonia inermis* والجزء
المستخدم من النبات هو الأوراق.



يحتوي الحناء على مادة صبغية تسمى لوزون. كما تحتوي على مواد دهنية وراتنجية وعفصية تعرف باسم هناتانين Hannatnin وتحتوي أزهار الحناء التي تعرف باسم "تمر حنة" على زيت طيار له رائحة جميلة وقوية وأهم مكوناتها مركبا ألفا وبيتا أيونون.

تستعمل أوراق الحناء مع السكر الأبيض لعلاج الجذام، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق الحناء مع قليل من السكر الأبيض وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً، ثم يشرب بعد ذلك مرة واحدة في اليوم لمدة ٤٠ يوماً. وتكرر إذا لزم الأمر.

أوراق الكرنب + خل عادي + قطران؛ نعصر أوراق الكرنب وتؤخذ من العصير ملعقتان كبيرتان يضاف إليه ملعقة خل وملعقة قطران؛ ثم تشرب منه صباحاً ومساءً فإن ذلك يفيد في علاج مرض الجذام.

الكبريت الأصفر والأحمر؛ استعمل الكبريت الأصفر والأحمر في علاج

الجرب حيث تؤخذ كميات قليلة حوالي ٢٠ ملجم وتخلط مع سكر نبات وتسف مرة واحدة في اليوم. كما يستخدم مسحوق الكبريت ذروراً على تقرحات الجذام.



العوسج *Lycium*، وهو نبات عشبي معمر له أوراق صغيرة وأزهار بيضاء مصفرة وثمار عنبية حمراء اللون، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي على بيتين (Betaine) وبيتاسيتوستيرول وفيزالين وكاروتين، وفيتامينات ب ١، ب ١٢، ج وعلى أحماض مثل حمض السناميك وبسايليك.

تستعمل ثمار العوسج علاجاً للجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الثمار المجففة ووضعها في كوب، ثم يملأ بالماء المغلي؛ ويغلى ويترك مدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً ولمدة ٣ أشهر.

شكاع *Fagonia*؛ نبات عشبي صغير معمر يصل طوله إلى ٢٥ سم يتفرع ثنائياً، مشوك. أوراقه صغيرة ويعرف بأسماء أخرى مثل الجنيه وشكاعي، يستخدم من النبات جميع أجزائه، يحتوي النبات على قلويدات وكومارينات وقلافونيدات ومواد عفصية وصابونية وصابونينات ثلاثية التربين.

الاستعمالات: يستعمل النبات علاجاً لأمراض كثيرة منها علاج الاضطرابات المعدية المعوية، مغلي النبات يفيد كثيراً في علاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية، كما يعد من الأعشاب المضادة لبعض أنواع البكتيريا.

تستعمل جميع أجزاء النبات لعلاج الجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من مسحوق النبات الجاف ووضعها في كوب ماء، ثم يملأ بماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً بعد الأكل. يستخدم مسحوق النبات ذروراً على تقرحات الجذام.

الجلوكوما

مرض يصيب العين وإذا لم يعالج في وقته فإنه يؤدي إلى العمى. وسبب المرض هو ضغط يحصل في سائل العين يكون من نتيجة خراب أجهزة البصر وبالأخص ألياف العصب البصري.

ولفظ جلوكوما هو في الحقيقة لفظ يوناني يعني الخضرة، وسبب هذه التسمية أن المرضى عندما كانوا ينتهون إلى العمى، كانت قزحية أعينهم تتراءى خضراء. ولفهم حدوث هذا المرض لا بد من التعرض إلى تركيب العين وما يجري فيها من عمل.

إن شكل العين كروي ولذا فهي تسمى كرة العين Eyeball، وهذه الكرة تتكون من قسمين أو من خزانتيين إحداهما كبيرة وممتلئة بمادة شفافة جيلانية أطلق عليها قديماً الرطوبة الزجاجية، والجزء أو الخزينة الثانية عبارة عن خزانة توجد في مقدمة العين صغيرة بها ماء وملح ومواد أخرى، وتعرف بالرطوبة المائية، وتتصل الخزانتيين الخلفية والأمامية عدسة العين والروابط التي تتصل بالعضلة الهدبية في كل من الناحيتين، وهذه العضلة للتحكم في تحدي العدسة الذي يقتضيه بعد الشيء المرئي أو قربه لكي تتبلور صورته وتبدو واضحة على الشبكة الموجودة في خلف العين أو في قاعها.

ما يهمنا الحديث عنه هو الخزانة الأمامية للعين، فهناك العدسة وروابطها بالعضلة الهدبية، أو الجسم الهدبي تليها القزحية، وهي التي تعطي العين لونها الأزرق أو الأسود أو الأخضر أو العسلي.



وفي القرنية الفتحة المعروفة بحدقة العين، ومنها تدخل أشعة الجسم المنظور، ثم تأتي بعد ذلك القرنية وهي غشاء أكثر تقوساً من سائر كرة العين.

والخزانة الأمامية عبارة عن فجوتين فجوة واقعة بين العدسة والقرنية والجسم الهدبي (ويتضمن العضلة الهدبية). وفجوة واقعة بين العدسة والقرنية من خلف، والقرنية من أمام. والفجوتان تملؤهما الرطوبة المائية.

إن هذه الخزانة الأمامية بنجويتها هي الهدف من جراء حديثنا عن العين الذي عن طريقه نصل إلى وصف مرض الجلوكوما. حيث يبدأ المرض أساساً في هذه الخزانة ورطوبتها المائية.

إن الرطوبة المائية ماء به ملح ومواد أخرى يرتفع ضغطه عن ضغط الدم في الجسم وهو ماء شفاف. والجسم الهدبي هو الذي يزود هذه الخزانة برطوبتها المائية. ولكن تبقى الرطوبة المائية عد ضغط معلوم فلا بد لها من مصرف، حيث تخرج هذه الرطوبة من قناة تعرف بقناة شليم Shlemmcanal وتبتنى العين سليمة مادامت الرطوبة المائية الداخلة إلى الخزانة تساوي الرطوبة المائية الخارجة من قناة شليم. وعندما يحدث أمر يعطل خروج الرطوبة الزائدة كأن تنسد قناة شليم مثلاً فإن العين تختل كأداة للإبصار؛ لأن العين صنعت لتعمل تحت هذا القدر من الضغط، وبزيادته تتأثر القرنية وتتعلل العضلة الهدبية فلا تقوى على تشكيل العدسة، والعصب البصري نفسه يصيبه التلف. وهذه هي الجلوكوما.

و الجلوكوما إما حادة أو مزمنة؛ فالجلوكوما الحادة قد يصاب بها الشخص بغتة وتحدث عادة في الليل. وتظهر على هيئة ألم يصيب العين الواحدة. وقد لا يكون الألم في العين وإنما في الرأس، يمرق فيها كالسهم من جنب إلى جنب ويتخيل للمريض أن الألم شديداً لدرجة أن المريض يتقيأ ويظهر كأنما اعتراه غصص صفراوي، والبصر لا يلبث أن ينقص، وكرة العين تبدو جامدة عند جسها وتتغيب القرنية وتتسع حدقة العين.

والجلوكوما قد تأتي المريض تسلاً يصحبها بعض الألم بحيث يغفل عنها المريض وحتى الطبيب المعالج فلا ينتبهان إليها إلا وقد قطعت مرحلة طويلة مزعجة، وقد يصاب صاحبها بالآلام تأتي ثم تزول فلا ينتبه لها. وكثيراً ما حدث أن المريض ما قبل أن ينضح الداء كان قد شكاً من ضعف بصره، وغير نظارته، ثم غيرها بعد مدة قصيرة قبل أن ينتبه إلى الداء، والمريض قد يشكو تقيشاً فيما يرى ويرى هالات ذات ألوان حول شعلة بيضاء أو مصدر لتور أبيض.

علاج الجلوكوما :

كانت الجلوكوما تؤدي إلى العمى حتى عام ١٨٥٧م. وفي ذلك العام قدم الجراح فون جراف علاجاً وذلك بإحداث شق في الخزانة الأمامية، حيث الرطوبة المائية، فيخرج السائل الذي يسببه زاد الضغط، وبذلك يهبط الضغط إلى ما كان عليه والعين صحيحة. والشق الذي أجراه كان عند ملتقى القرنية بالقرنية، وبسببه اقتطع جزءاً يسيراً من القرنية، إلا إن الذي يقتطع منها ليس القرنية وإنما الطبقة الصلبة التي تغلف كرة العين من خارجها والتي تكون القرنية امتداداً لها.

و الجلوكوما تعالج بالأدوية العشبية وأدوية غير عشبية وتلخص المعالجة بالآتي:

محلول ١% من عقار Eserline؛ ويستعمل هذا العقار على هيئة قطرة عندما يكون تقدم المريض بطيئاً جداً وإلى أن تنهت العين للجراحة أو عندما تتعذر الجراحة، حيث يمكن عن طريق هذا العقار ضبط المرض فلا يزيد؛ وذلك من خلال استعمال قطرات من العقار مرتين في اليوم صباحاً ومساءً. ويفضل التقطير في العينين معاً حيث يمكن للعين السليمة أن تتأثر بسبب القلق الذي حصل للمصاب نتيجة لمرض العين الأخرى. ويمكن للمريض المداومة على العلاج مدة طويلة حيث إنه يضبط ضغط العين.

الجابوراندي Jaborandi، وهو عبارة عن نبات شجري معمر يحتوي

على قلويدات وأهم مركب هو البيلوكارين "Pilocoarpine"، وجنس نبات الجابوراندي يضم عدة أنواع من النباتات تحتوي على التركيب نفسه وموطن هذا النبات جنوب أمريكا.

وقد استخدم هذا النبات على مدى سنين طويلة لعلاج الجلوكوما. وفي عام ١٦٤٨م نقيه العشايون الإسبان إلى مقدره هذا النبات على علاج الجلوكوما. وفي عام ١٨٧٥م فصل مركب البيلوكارين لأول مرة من النبات، وفي عام ١٩٢٠م شيد هذا المركب كيميائياً. ويقوم مركب البيلوكارين بضبط ضغط العين ويستعمل على هيئة قطرة حيث يقطر في العين مرتين في الصباح والمساء وتأثيره سريع جداً حيث يبدأ التأثير خلال ١٥ دقيقة فقط.

فيتامين ج (C): وهذا الفيتامين يستحصل عليه من عدد كبير من الثمار والخضار، فيوجد في جميع الموالح كالليمون والبرتقال والبرغموت والترنج والجوافة والكرفس والقنبيط والكرنب والفراولة. ويوجد في الوقت الحاضر مستحضر مقنن من فيتامين C حيث يؤخذ يومياً ما بين ٢٠٠٠ إلى ٢٥٠٠ مللجرام، ويقال: إن هذا من العلاجات الجيدة لمرض الجلوكوما.

النجد Kalfirpotato: ويعرف هذا النبات أيضاً باسم المدان أو زهرة الغمد، وهو نبات معمر عطري له جذور تشبه الدرناات ويعرف علمياً باسم Coleus forskohlii وموطن هذا النبات الهند. وقد اشتهر هذا النبات في المدن الغربية عندما عزل أحد مركباته المعروف باسم الفورسكولين Forskolin لأول مرة في السبعينيات، وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفورسكولين دواء قوي لحالات متعددة منها الجلوكوما. ويوجد مركب الفورسكولين على هيئة قطرة.

المردقوش البستاني Sweet Margoram: وهو نبات عشبي معمر عطري، وموطنه بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare نصح علماء الأعشاب باستخدام عشب المردقوش لعلاج الجلوكوما ونصحوا باستخدام أي عشب يحتوي على مضادات الأكسدة، حيث إنها تمنع حدوث الجلوكوما، ويعد المردقوش من أفضل الأعشاب المضادة للأكسدة.

ويمكن استخدام ملء ملعقة شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكل كوب ماء مغلي مرتين في اليوم، ويمكن إضافة جزء يسير من النعناع وحصا البان إلى المردقوش.



البنفسج Pansy؛ وهو نبات زاحف معمر له أوراق بيضاوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة، وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا، ويتبع هذا الجنس عدة أنواع كلها تحتوي على مركب يعرف باسم روتين Rutin الذي أوصى علماء الأعشاب باستخدامه لعلاج الجلوكوما، ويتركز هذا المركب في

أزهار النبات حيث تحتوي على ٢٢٪ من هذا المركب. ويقوم هذا المركب بحفظ ضغط العين وموازنته. والجرعة الموصى بها هي ٢٠ ملليجرام من المركب ثلاث مرات في اليوم.



عنب الأحرار Bilberry؛ وعنب الأحرار نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ١٠ سم له أزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر، وعند النضج تتحول إلى اللون الأسود أو الأرجواني، ويحتوي هذا النبات على مركبات تسمى انثوسيانوزايدز Anthocyanosides وهذا المركب يزيد من تأثير فيتامين C الذي يستخدم لعلاج الجلوكوما، وقد

نصح كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستري في مدينة سيائل بأمریکا والدكتور مايكل مرتي مؤلف كتاب الطب الطبيعي أوصيا باستخدام هذا النبات ونبات آخر باسم Blueberry لمنع حدوث الجلوكوما.

كيس الراعي Shepherd's purse، وهو نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول ذو ساق منتصب وله أوراق وردية تخرج مباشرة من الأرض دون ظهور الساق. وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على فلافونيدات ومنتجات الببتين والسكولين والاسيتايل كولين والهستامين والتيرامين، وقد استخدم هذا النبات في الطب الصيني لعلاج أمراض العين بما في ذلك الجلوكوما، ويعد هذا النبات من النباتات المضادة للأكسدة.

ويقول الدكتور البرت

لوينج عالم العقاقير يجب أن تضيف جزءاً من هذا النبات إلى غذائك اليومي أو إلى الشاي الذي تشربه يومياً لما فيه من فوائد في منع حدوث الجلوكوما أو موازنة ضغط العين إن كانت مريضة بالجلوكوما.



حب الشباب

مرض جلدي ومن علاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد وربما تتحول هذه الحبوب أو البثور في بعض الأحيان إلى دامل صغيرة. يظهر هذا المرض عادة على الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف. وفيما مضى كان ينظر إليه على أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون الهومبرجر ويتجرعون البيبسي أو الكولا، إلا أن حب الشباب يصيب الكثير من الناس من الكبار أيضاً، وبالرغم مما تقوله فئة من الناس من أن حب الشباب لا يأتي إلا من عدم النظافة، ولكن ثبت عدم صحة تلك المقولة، بل يقع السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب والعامل الأساسي في ذلك هو فرط إنتاج الزهم sebum، وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور. وفي المراهقين يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدى النساء. ويجب أن يتعامل الشخص المصاب بحب الشباب بحرص بحيث لا يستعمل أنواع الصابون الرديء ولا يحكه بشدة أو يحاول خلع رؤوس البثور بأظافره. أما النساء فيجب أن يجتنبن مستحضرات التجميل الزيتية التي يمكن أن تسد مسام الجلد وتسبب حالات تاجج ظهور حب الشباب، والعلاجات التي سنتحدث عنها إذا استخدمت جنباً إلى جنب مع النظافة الشخصية اليومية فستمنع الإصابة بحب الشباب.

هل يوجد هناك علاج لحب الشباب بالأعشاب الطبية؟

نعم هناك العديد من العلاجات العشبية التي تصيد في علاج حب الشباب وهي:

جذر الأرقطيون Burdock: وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي ١٥ متراً وذو وريقات معكوفة وأزهار محمرة، وهو من أكثر الأعشاب إزالة للسمية وله أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار والجذور.

ويعرف النبات علمياً باسم *Arctium lappa* وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. يحتوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العنص وزيت طيار ومواد متفرقة الأستيلين وتربينات أحادية نصفية وإينولين. ويستخدم الأرقطيون في علاج عدة أمراض. حيث يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم مثل عدوى الحلق وحب الشباب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والثمار في تنظيف الجسم من الفضلات، والجذر بالذات مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص. يعد الأرقطيون مضاداً حيوياً جيداً وقد بينت الدراسات في ألمانيا واليابان أن متعددات الأستيلين لا سيما في الجذر لها مفعول صاد للبكتيريا. والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الاضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراريج والعدوى الجلدية الموضعية. تؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء ويغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة. ويستعمل كمادات، حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد أن تخفض درجة حرارته نسبياً، ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة على الحبوب ١٠ دقائق.

ثمار عنب الذئب Blackcurrant: نبات عنب الذئب معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، له رائحة تشبه رائحة البق، أوراقه مسننة بخشونة وأزهاره عنقودية صفراء مشربة بخضرة ومن الداخل حمراء. يعرف النبات علمياً باسم *Ribes nigrum*. الجزء المستخدم من النبات: الثمار "عنبات" والأوراق. تحتوي ثمار عنب الذئب على أنثوسيانوزيدات وفلافونيدات وبكتين وحمض وفيتامين ج وأملاح البوتاسيوم والفوسفور وصاديوم وكالسيوم ومغنيسيوم. تستخدم ثمار عنب الذئب استخداماً خارجياً فقط ولا تؤخذ داخلياً نظراً لسميتها، والطريقة

أن تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر ماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تستعمل على هيئة كمادات وهي ساخنة، حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع على مكان حب الشباب وهو دافئ، ويترك حتى يبرد، وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠ دقائق مع ملاحظة أنه يجب أن يوضع عنب الذئب بعيداً عن متناول الأطفال نظراً لسميته العالية.

الخس common Lettuce: ومن منا لا يعرف الخس، فهو قديم جداً وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه أكوام من الخس. كما ورد ذكر الخس في بردية ايبرس العلبية ضمن مركبات لوجع الجنب وطرد الديدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل الميلاد بثلاث مئة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثر من أكله في ولائهم الضخمة ليساعدهم على الهضم. يعرف الخس علمياً باسم *Lactuca sativa* ويحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبلت والكاروتين والتوتيا والمغنيزيوم والكبريت وغني بفيتامين أ، ب، ج، هـ. ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع، حيث يعمل هذا القناع بالطريقة التالية: تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الإفرنجي، ثم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة، يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة مدة دقيقة، ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام، تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعى أن يكون المريض مستلقياً على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلاً ثم تثبت الكمادات على الوجه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ثم تزال ثم يغسل الوجه أو المكان المصاب بماء فاتر دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من القلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

الملفوف Cabbage: ويعرف الملفوف باسم كرنب، ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنسجي، ويعرف الملفوف علمياً باسم

Brassica oleracea والملفوف
 يزرع منذ ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد،
 وقد عرف الإغريق والرومان عدة
 أصناف منه. وسكان غرب أوروبا
 من قدماء الألمان والسكسون هم
 أول من زرعه في شمال أوروبا. ويعد
 الملفوف غنياً بالفيتامينات مثل أ،
 ب١، ب٢، ج، وطريقة استخدام
 الملفوف البنفسجي اللون - وهو يباع



في الأسواق المركزية الكبيرة - بفرم فرماً على مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات
 مدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.

الغرنبوق العطر Herb robert؛ هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي
 ٥٠سم ساقه مشرب بحمرة ومكسو بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحته
 كريهة. أوراقه مجنحة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات أزهار حمراء
 مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية
 والجذر، ويعرف علمياً باسم *Geranium robertianum* يحتوي على أحماض
 عفصية ومادة مرة تدعى جيراتين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيتريك،
 وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من أوراق وأزهار
 الغرنبوق العطر ثم تتمر في نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى بداية الغليان،
 ثم يواصل الغلي بعد ذلك على نار هادئة مدة عشر دقائق، وبعد ذلك يصفى
 المغلي ويستعمل على هيئة كمادات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمره في
 المغلي وعصره قليلاً ثم يوضع المنديل على الوجه أو الجزء المصاب ويترك على
 المكان مدة نصف ساعة.

الحبة السوداء - قشر الرمان + خل؛ سبق الحديث عن الحبة السوداء في عدة
 مواضع بالتفصيل، أما قشر الرمان فهو قشر ثمار الرمان وليس قشر الجذور كما
 يعتقد بعض الناس. والخل معروف لدى الجميع. تستعمل خلطة من هذه المواد

لعلاج حب الشباب؛ وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سوياً في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء وتضاف له ملعقة كبيرة من الخل، ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكاً خفيفاً ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يومياً ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله.

خميرة البيرة Yeast: تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية، وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين (ب) التي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب.

العلاج بالعطور: يقول مايكل سكولز اختصاصي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية -والذي يعمل بهيئة ندوات المهنيين وغيرهم على استخدام العلاج بالعطور:- إن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علمياً باسم *Melaeuca alternifolia* والتي تحتوي على الزيت الطيار بنسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

العلاج بالطعام: قد ينتج حب الشباب عند تناول أطعمة غير مناسبة؛ وذلك على حد قول دكتور السون هاس مدير المركز الطبي الوقائي للمارين في سان فايفيل بكاليفورنيا ومؤلف كتاب *Staying Health With Nutrition* وهو ينصح باتباع نظامه الغذائي المزيل للسموم مدة ثلاثة أسابيع، وهو يقول: "بالنسبة لبعض المرضى قد يظهر حب الشباب بسبب حساسيتهم للسكر والقمح والشيكولاته ... إلخ، وهي أطعمة تنتج عنها أحماض مهيجة في الجسم وما يحدث هو أن تلك الأطعمة يمكن أن تكون المزيد من المخاط والصديد في بصليات الشعر وتسد مسام الجلد، وفي حالات أخرى قد يكون حب الشباب نتيجة للفطريات الخميرية المعوية "الكانديدا" وحينما تتجنب أنواع الجبن والمخبوزات والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي تعزز نمو الخميرة فإن الجلد يتحسن، ويشفى بإذن الله.

العلاج بالعصائر: تقول الدكتورة إيلين جلاسي طبيبة المعالجة الطبيعية

في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية: "إن حب الشباب هو علامة على أن أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي". وهي تنصح بتنشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة على تنظيف البشرة من الداخل للخارج.



حرقه القلب

حرقه القلب تحدث عندما تتحرك محتويات المعدة الحمضية في اتجاه المريء، أو عندما يتعرض لتقلصات شديدة وتبدأ حرقه القلب عادة أسفل مقدمة عضلة الصدر بالقرب من القلب، ثم تأخذ بالصعود تجاه الزور. وفي بعض الأحوال يحدث أن يمتلئ الفم فجأة بكميات من اللعاب الرائق الشبيه بالماء وهو ما يطلق عليه زبد الماء، وقد يستمر حرقان القلب لعدة ساعات.

عادة ما يصاحب حرقان القلب أنواع عديدة من عسر الهضم؛ لذلك فهو غالباً ما يحدث بعد أن يتناول الشخص شراباً مثلجاً أو ساخناً، والأشخاص ذوو المزاج الحاد أو معتلو الصحة غالباً ما يعاودهم حرقان القلب أيضاً. تنشأ حرقه القلب عندما تتعطل الفتحة العضلية ما بين المريء والمعدة عن العمل بطريقة منتظمة. هذه المجموعة من العضلات - الصمام الموجود في أسفل المريء، تفتح حتى تسمح للطعام أن يمر إلى المعدة ثم تغلق حتى تمنع الأحماض من الصعود إلى المريء. في حالات حرقه القلب لا يغلق الصمام الموجود أسفل المريء بصورة كاملة، والإحساس بالحرقه في الصدر يعني في الحقيقة أن الحامض يحرق المريء.

وحرقه القلب شائعة جداً ويقدر أن حوالي ٢٠% من الكبار يعانون منها على الأقل مرة في الشهر.

تنشأ الحرقه عندما تأكل بسرعة أو في أثناء الجري أو في أثناء الوقوف أو لعدم مضغ الطعام بصورة جيدة. تحدث حرقه القلب عند تناول الأكل المقلي والدهون المشبعة والسكريات والسجائر والقهوة وحتى تساعد على منع حرقه القلب عنك

تناول وجباتك والوجبات الخفيفة عندما تكون في استرخاء بدلاً من تناولها على وجه السرعة. وتناول كذلك وجبة تحتوي على الفواكه، والخضروات. والحبوب الكاملة مع تجنب المأكولات المجففة، واستخدم أدوية مضادة للحموضة لتخفيف آلام حرقة القلب بصورة مؤقتة.

هل توجد أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب؟

نعم هناك أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب وهي:

عرقسوس Licorice: سبق أن تحدثنا عن جذور عرقسوس في مواضع

سابقة وهو جذر لنبات عشبي معمر ويعرف علمياً *Glycyrrhiza glabra*

تحتوي جذور عرقسوس على مادة صابونية تعرف باسم جلسرايزين ذات طعم حلو تفوق درجة حلاوتها أكثر خمسين مرة من السكر الناتج من قصب السكر وعسل النحل، وعندما تتحلل كيميائياً أو أنزيمياً يتكون مركباً جلوكوني يعرف باسم الجليسيريتين مع جزأين من حامض الجلويورونيك، كما يحتوي على سكر



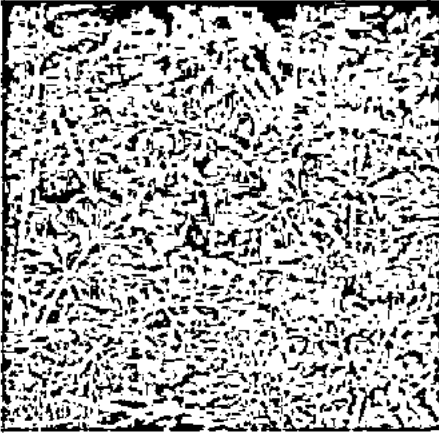
ونشا وحمض الجليسيرين واسباجرين وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم وهرمونات جنسية وصبغات صفراء.

يقول الدكتور مايكل موراي مختص الطب الطبيعي والمشارك في تأليف موسوعة الطب الطبيعي والعديد من الكتب الدراسية عن التغذية والمعالجة بالطبيعة: إن العرقسوس المنزوع منه مادة الجليسريزين يعالج كلاً من حرقة القلب وقرحة المعدة والمريء بنجاح. وأثبتت العديد من الدراسات أن جذور العرقسوس مضادة للتقلص، وهي تقلل إنتاج حامض المعدة، وبالتالي تقلل من حرقة القلب.

والعرق سوس آمن بجرعات لا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم والاستعمال مدة أكثر من ٦ أسابيع، وتناول كميات أكبر قد يسبب صداعاً وكسلاً واحتباساً للماء والصوديوم وفقداناً زائداً للبوتاسيوم وارتفاعاً في ضغط الدم. إن كوباً من شاي عرقسوس من وقت لآخر يقيك من حرقة القلب ويعد آمناً.

النعناع الفلفلي *Peppermint*: والنعناع نبات عشبي معمر في المناطق المعتدلة، ويعرف علمياً باسم *Mentha piperita* ويوجد من النعناع عدة أنواع مثل: الفلفلي ونعناع الماء والنعناع المستدير ونعناع بوليو، يحتوي النعناع على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت ما بين ٤٠ - ٦٠٪ منثول والمنثون وخلات المنثاتيل. ويقول الطبيب اندروويل المهتم بالأعشاب والأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب *Natural Health Natural Medicine*. إن النعناع الفلفلي جيد لعلاج حرقة القلب وقد أيد ذلك خبراء الأعشاب والثقافة التقليدية منذ قدماء المصريين إلى الايسلاندين الآن يستخدمون النعناع الفلفلي في أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة بما في ذلك حرقة القلب.

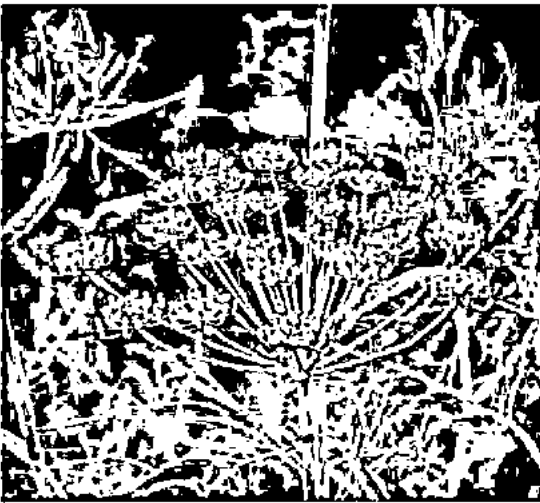
الhibهان *Cardamom*: نبات الحبهان (الهيل) عشب معمر يبلغ ارتفاعه ٧٠ سم يعرف علمياً باسم *Eletaria Cardamurum* والجزء المستخدم من النبات البذور. يحتوي على زيت طيار، والهيل يساعد على التخلص من الغازات وهو جيد لإزالة حرقة القلب ولا خوف من استعماله.



الشبث Dill؛ الشبث نبات عشبي حولي عطري يصل ارتفاعه إلى ٧٥ سم له ساق مجوف ومخطط والجزء المستعمل منه البذور والزيت والأوراق يعرف علمياً باسم *Anethum graveolens* يحتوي على زيت طيار والمركب الرئيس في الزيت هو كارفون، كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين واكزانتونز وتربينات ثلاثية، يستخدم

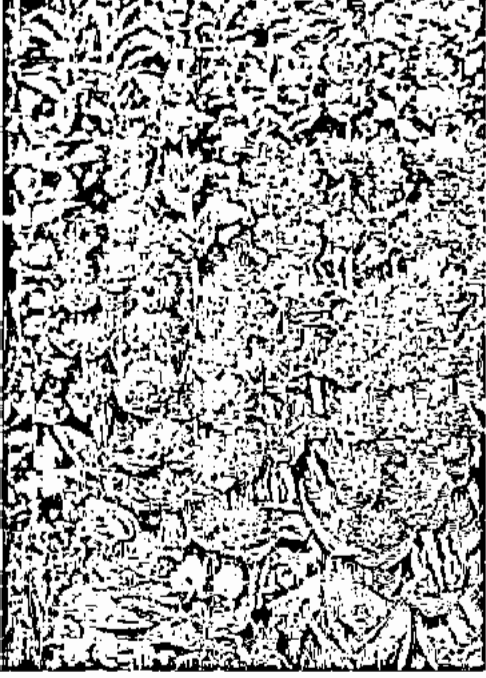
الشبث لتلطيف الجهاز الهضمي ولعلاج حرقة القلب منذ آلاف السنين، يمكن مضغ عدة حبات من الشبث إذا أصبت بحرقة القلب، وإذا كانت المرأة حاملاً يمكنها عمل شاي من بذور الشبث ولكن في حدود ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم ولا يزيد على ذلك بالنسبة للحامل.

الشمر *Fennel*؛ نبات الشمر (السنوت) يشبه إلى حد ما نبات الشبث، والجزء المستعمل من الشمر (السنوت) البذور والأوراق والجذور وقواعد الأوراق، وهو يحتوي على زيت طيار، أهم المواد في الزيت هو أنيثول وفنشون والفا وبيتا



فلاندرين وباراسايمين، وقد استخدم السنوت منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم، فهو طارد للغازات وضد تطبل البطن وضد السعال وضد البكتيريا والفيروسات ومدر للحليب ومدر للطمث وضد حرقة القلب وهو من آمن الأدوية.

الجنطيانا *Gentain*؛ يعد نبات الجنطيانا من النباتات الجذابة ويصل



ارتقاعه إلى متر ويعرف علمياً باسم *Gentain officinalis* الجزء المستخدم الجذور، تحتوي الجذور على مواد مرة وجنتيانوز وانيولين وبكتين وأحماض فينولية، لقد لاحظ دانيال موري مختص أدوية الأعشاب الحاصل على الدكتوراه أن الجنطيانا وبالذات عندما تؤخذ قبل الوجبات بثلاثين دقيقة لها تأثير ملحوظ في الوقاية من حرقة القلب. كما تساعد أيضاً على الهضم. وطريقة الاستخدام تكون بغلي ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر برفق في معدل كوب إلى كوبين من الماء مدة ٣٠ دقيقة ثم يبرد ويصفى.

عنبروت (الباباي) *Papaya* والأناناس *Pineapple*؛ لقد تحدثنا عدة مرات عن كل من الباباي والأناناس، إن هذين النوعين من الفاكهة مفعمان بالأنزيمات الهاضمة ويستخدمان على نطاق واسع للتخفيف من حرقة القلب وعسر الهضم، إن الباباي مع قليل من العسل يمنع من حرقة القلب إذا تم تناوله قبل الوجبة أو ما بين الوجبات.

حشيشة الملاك *Angelica*: لقد سبق الحديث عن عشبة الملاك المعروفة

علمياً باسم *Angelica Achangelica* ويقترح المعالجون بالعطور استخدام زيت حشيشة الملاك كمادة ضد حرقة القلب عند الكبار ومن المعروف أن حشيشة الملاك تحتوي على زيوت طيارة وبالأخص الجذور، وأهم مركبات الزيت بيتاغلاندرين ولاكتون وكومارين وقد وجد أن خلاصة الجذر مضادة جيدة للالتهابات وهي تستخدم ضد المغص والانتفاخ عند الأطفال، تعد حشيشة الملاك مناسبة لعلاج حرقة القلب وهي مناسبة أيضاً للقلب.



البابونج Camomile: البابونج هو من أدوية الجهاز الهضمي من آلاف السنين، وهو نبات عشبي حولي الجزء المستخدم منه الأزهار، يعرف علمياً باسم *Matrecaria recutita* وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار ينفرد في لونه عن الزيوت الطيارة الأخرى، حيث يتميز بلونه الأزرق نظراً، لأن المركب الرئيس فيه والمعروف باسم كمازولين له اللون الأزرق.

يستخدم البابونج كمهضم وفاتح للشهية وطارد للغازات وضد تطبل البطن. ويقول إن جووتيري جريدون المؤلفان المشتركان في تأليف كتابي *Garden's Best Medicine The People's Pharmacy* يقولون: إن البابونج يعد عشب الاختيار الأول لحرقة القلب وتعب المعدة. تؤخذ ملء ملعقة من أزهار البابونج وتضاف إلى كوب ماء مغلي ويغلى مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب قبل الأكل.

ملاحظة مهمة: في بعض الأحيان تؤلم حرقة القلب إلى درجة أن بعضهم يعتقد أن لديه أزمة قلبية بالرغم من أن هذا ليس صحيحاً، ولكن العكس قد يكون صحيحاً في بعض الأحيان، ما نظنه حرقة قلب يكون في الواقع أزمة قلبية أو ذبحة صدرية، تظهر حرقة القلب بالتأكيد في أثناء أو بعد فترة وجيزة من تناول الوجبة وتسبب ألماً وحرقة في الصدر. أما الأزمة القلبية والذبحة الصدرية فقد تحدثان في أي وقت، وعادة ما يكون الألم الذي يسببانه غير محدد بالصدر ولكنه ينتشعب إلى أعلى تحت الفك أو إلى الذراع، وقد تحدث أيضاً كل من الأزمة القلبية والذبحة الصدرية إغماء وعرقاً، فإذا كنت في شك من آلام الصدر فاتصل فوراً بالإسعاف وعليك أن تصف الأعراض التي تشعر بها وصفاً دقيقاً.



الحساسية

الحساسية هي تفاعل يحدث في الجسم لأشخاص لديهم حساسية لبعض المواد. وقد تكون إحدى المواد غير الضارة لشخص غير مصاب بالحساسية سبباً لحدوث أعراض تتراوح ما بين أعراض شديدة وخفيفة إذا تعرض لها شخص مصاب بالحساسية، والإصابة بالحساسية تحدث للشخص في أي وقت، ولكن في معظم الأحيان يبدأ ظهور الأعراض في مرحلة الطفولة.

تشمل الصور العامة للحساسية الربو وحُمى القش والحساسية الأنفية (التهاب الأنف التحسسي الدائم) وهناك أنواع أخرى وهي الأكزيما (عبارة عن تورمات حمراء يصاحبها حرش على الجلد) والشرى (نوع من الطفح الجلدي يظهر فجأة ويختفي ويسمى أيضاً ارتكاريا. والصداع التحسسي والاضطرابات الهضمية التحسسية). يطلق على المادة التي تسبب الحساسية اسم المستأرج. وتشمل المستأرجات التي تسبب معظم حالات الربو وحُمى القش وحساسيات الجهاز التنفسي الأخرى: غبار المنازل وبعض أنواع الفطر الصغيرة، وحبوب اللقاح، وقشور أو شعر الحيوانات الأليفة الموجودة بالمنزل كالمقطط والكلاب والأرانب وغيرها. وقد تسبب أغذية كثيرة تفاعلات الحساسية، وتشمل هذه الأغذية: الشوكولاتة ولبن البقر والبيض والقمح وبعض الأغذية البحرية وبالأخص الأسماك الصدفية. ومن المستأرجات الشائعة المواد المضافة إلى الأغذية مثل: ملونات الأطعمة والمواد الحافظة. كما أن عدداً كبيراً من النباتات تسبب الحساسية لدى فئة كثيرة من الناس.

كيف تنشأ الحساسية؟

يقال: إن الشخص المصاب بالمرض يتفاعل مع مستأرج معين أو مع عدة مستأرجات كان الجسم قد تعرض لها من قبل. ويستطيع المستأرج تحفيز الجسم لإنتاج بروتينات تسمى "أجساماً مضادة" وتتفاعل المستأرجات مع الأجسام المضادة بعد ذلك، حيث تفرز خلايا الجسم مواد معينة في الدم وسوائل الجسم الأخرى، وتسبب هذه المواد التي يطلق عليها اسم "المواد الهائية" حدوث تفاعلات في خلايا أو أنسجة أخرى، ويحتمل أن يسبب كثير من المواد الهائية تفاعلات الحساسية في الناس والحيوانات. ويعد "الهستامين" المادة الهائية الرئيسية التي تسبب الحساسية عند الناس.

تؤثر المواد الهائية التي تفرز في الجسم على أنسجة تحسسية مستهدفة، تشمل معظم هذه الأنسجة الشعيرات الدموية "أوعية دموية صغيرة" أو الغدد المخاطية أو العضلات الملساء (عضلات المعدة وأعضاء داخلية أخرى باستثناء القلب). ويحدد موقع هذه الأنسجة في الجسم بالإضافة إلى استجابتها الخاصة لمواد هائية (المرض التحسسي المعين). كما يسبب الهستامين بوجه عام تضخم الشعيرات الدموية وإفراز الغدد المخاطية وشداً في العضلات الملساء.

والعوامل الوراثية لها دور كبير في الحساسية، فهناك أمراض حساسية مثل الربو وحمى القش والأكزيما والتهاب الأنف والتحسسية الدائمة، وبعض أنواع الصداع التحسسي، كلها أمراض تميل إلى الانتشار في بعض العائلات. فقد يصاب فرد من أفراد أسرة ما بالربو ويصاب فرد آخر بحمى القش وفرد غيرهما بالأكزيما وحمى القش. وقد لاحظ بعض الأطباء أن هناك نزعة وراثية للإصابة بالحساسية، فإذا كان الوالدان مصابين بالحساسية، فإن هناك احتمالاً بنسبة ٧٥٪ أن يصاب كل طفل من أطفالهما بمرض من أمراض التحسسية. وإذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بالحساسية فإن الاحتمال ينخفض إلى ٥٠٪ أو أقل.

ويبدو أن النزعة الوراثية تجاه الحساسية لا تتبع أي قاعدة وراثية ثابتة. كذلك فإنه من الأفضل أن يقال عن الحساسية في هذه الحالات إنها عائلية على أن يقال إنها وراثية مباشرة.

كيف تشخص الحساسية وما هو العلاج؟

ليس هناك شفاء تام من المرض، ولكن يستطيع الناس تجنب أعراض مرض تحسسي معين، وذلك بتجنب المستأرج الذي يسببه، وبالرغم من ذلك فإنهم يظلون حساسين لهذه المادة، وعلى جانب آخر يمكن التحكم في الحساسية، حيث يمكن أن يقل معدل حدوث وخطورة النوبات، كما يمكن منع المضاعفات، وإذا ابتدأ العلاج في معظم الحالات بمجرد التعرف على الأعراض الأولى، واستمر على أسس منتظمة، فإن هذا يؤدي إلى نتائج علاجية طيبة، وفي حالة عدم علاج الحساسية، فإنها تميل إلى الأسوأ أكثر من ميلها إلى الأحسن.

وفي بادئ الأمر، يفحص المختص المريض فحصاً بدنياً، ويشخص وجود مرض تحسسي من خلال أعراض المريض، وتستخدم اختبارات جلدية دقيقة للتعرف على المستأرجات التي سببت المرض، ويحقن المختص أكثر المواد المسببة للحساسية شيئاً فشيئاً تحت الجلد مباشرة وذلك في مناطق متفرقة، وتؤدي المواد التي تسبب الحساسية عند المريض احمرار الجلد وتورم خفيف في موضع الحقن، ويسبب هذا الإجراء بعض المتاعب الخفيفة سرعان ما تزول، بعد ذلك يقارن اختصاصي الحساسية نتائج اختبار الجلد بنتائج الفحص البدني للمريض وتاريخه الطبي، ولا تعطي اختبارات الجلد دائماً إجابات مؤكدة، ولكنها تفيد كدلائل للتعرف على المستأرجات، كما يساعد في التشخيص أيضاً اختبارات الدم وفحص عينات من المخاط الأنفي للمريض.

ولا يمكن التعرف على الحساسية الغذائية بواسطة اختبارات الجلد إذا كان الغذاء يسبب الإصابة بالحساسية فقط بعد تغيره خلال عملية الهضم.

وللتأكد من هذه الحساسية التي يسببها الغذاء، يضع المختص الغذاء الذي يتناوله المريض تحت المراقبة، ويوصي اختصاصي الحساسية بتجنب تناول

كل الأطعمة التي غالباً ما تسبب الإصابة بوجه عام. وعدم إدراجها في وجبات المريض.. قد يؤدي هذا الإجراء إلى تخفيف الأعراض.. وإذا حدث ذلك يوصي الطبيب بالعودة إلى تلك الأطعمة وإدماجها ضمن وجبات المريض، كل منها في وقت مختلف عن الآخر. وإذا انطلقت الحساسية مرة أخرى بعد أن يتناول الشخص أحد هذه الأطعمة، فإنه يحتمل أن تكون لديه حساسية لهذا الطعام، وبعد التعرف على المادة أو المواد التي تؤدي إلى الإصابة بالحساسية فإنه من الضروري أن يتجنبها المريض بقدر الإمكان.

وقد يصبح هذا الأمر سهلاً تماماً إذا كانت المادة طعاماً مثل الشيكولاتة أو شعراً لنوع من الحيوانات. أما إذا كان المستأرج غبار المنزل أو بذوراً من عشب فإن الشخص قد يجد صعوبة بالغة في محاولة تجنبه. وفي حالة عدم إمكانية تجنب المستأرج فإن الطبيب قد يعطي المريض أدوية لتخفيف الأعراض، وتشمل هذه الأدوية مضادات الهستامين. وفي الحالات الشديدة جداً يفضل استعمال الستيرويدات.

هل هناك علاج للحساسية بالأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية؟

نعم هناك علاج للحساسية من الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعادن وأهمها ما يأتي:

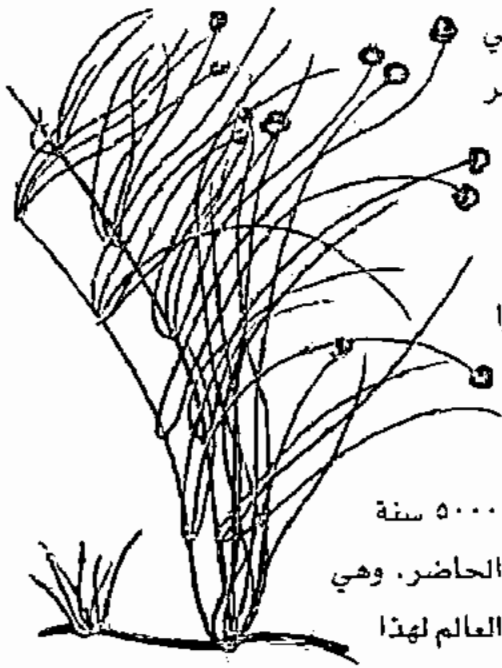
أولاً: الربو ASTHMA:

وهو حالة تصيب الرئة وتتميز بانسداد جزئي في القصبات الهوائية، وقد تتوافق باحتقان الرئة ووذمه في أغشيتها المخاطية، وتؤدي إلى تراكم الإفرازات القصبية والرئوية بداخلها، مما يسبب صعوبة في التنفس خاصة في أثناء عملية الزفير فيصاب الشخص بأزمة تنفسية بسيطة أو شديدة، وهذا ما يسمى بنوبة الربو.

وأهم الأعشاب التي تخفف من نوبات الربو هي:

القهوة والشاي والتمه والجورو والكولا، هذه الأعشاب تحتوي على عادتي الثيوبيرمين والثيوفيلين بجانب الكافئين، وهذه المركبات الثلاثة تنتمي إلى المجموعة الكيميائية المعروفة باسم اكزانثينز (XANTHINES). هذه المواد الكيميائية تساعد كثيراً في إيقاف التقلصات التي تحدث خلال نوبة الربو وتفتح الممرات الشعبية للرئة.

وطريقة الاستعمال تكون بتجهيز كوب من القهوة أو أي من المواد المذكورة عند حدوث أزمة ربو مع عدم التوقف عن استعمال العلاج المعطى للمريض من قبل الطبيب المختص.



الأفدرا Ephedra، والأفدرا نبات عشبي معمر يوجد على هيئة باقة من الأغصان تظهر على هيئة باقة، ويوجد منها نبات ذكر وآخر أنثى، والجزء المستعمل منها جميع الأجزاء الموجودة فوق سطح التربة. والأفدرا تحتوي على مركب الأندرين، وهو قلويد وتعد الأفدرا من أقدم وأشهر العقاقير التي استخدمت لعلاج الالتهاب الشعبي والربو.

حيث استخدمت في الصين منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة ولا زالت تستخدم بالقوة نفسها حتى يومنا الحاضر. وهي دون شك من أقدم ما استخدم من عقاقير في العالم لهذا الغرض. وقد فصل مركب آخر بجانب المركب الرئيس

وهو بسودو اندرين. وقد بدأ العلماء الأمريكيون ابتداء من سنة ١٨٨٧م في صرف هذين المركبين كعلاج للربو والمشاكل الأخرى المتعلقة بالجهاز التنفسي.

وكان يباع تحت اسم (Sudafed)، ويمكن استخدام عشب الأفدرا أو مركباتها المفصولة على هيئة مركبات كيميائية نقية. والأفدرا تباع في جميع أنحاء العالم كما هي، ويؤخذ منها ملء ملعقة شاي من المسحوق، ويضاف إلى

ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. ويجب التنبيه بالجرعة حيث إن الأفدرا تسبب الأرق وعدم الراحة في حالات الجرعات الزائدة. ويجب عدم إعطاء الأفدرا للأطفال إلا بعد استشارة المختص وكذلك عدم استعمالها من قبل النساء الحوامل والمرضعات.



القراص Stinging Nettle،

من مئات السنين كان العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كليبر ادعى أن جذور وأوراق نبات القراص عند استعمال مسحوقها مع عصير أو على هيئة شاي فإنها تفتح الممرات الهوائية الرئوية.

وقد استعمل الإستراليون هذا النبات كعلاج جيد للربو. وقد بدأ الأمريكيون من الخمس سنوات الماضية

في استخدام نبات القراص كعلاج للربو وذلك عندما قام أحد العلماء بدراسة تأثير هذا النبات على المرض فوجد أنه أعطى نتائج متميزة.

والآن يستعمل القراص بشكل رسمي في الولايات المتحدة لعلاج الربو ومرض حمى القش.

اليانسون anise والسنوت Fennel؛ ومن منا لا يعرف اليانسون والسنوت فقد لا يخلو منزل من ثمار هذين النباتين العطريين، وقد استخدم الأغريق شاياً من هذين العشبين لعلاج الربو، وهما يحتويان على مواد كيميائية تعرف باسم كيريزول والفاباينين حيث تساعد على توسعة الممرات الهوائية وتخرج الإفرازات الموجودة بها، ويعد السنوت أكثر فائدة من اليانسون، ويستعمل من ثمار السنوت

ملء ملعقة من مسحوق الثمار لكل كوب من الماء المغلي حيث يوضع في الكوب بعد ملئه بالماء المغلي ويترك مدة ١٠ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويمكن استعمال اليانسون في حالة عدم توفر السنوت.

عرقسوس Licorice: استخدم العرقسوس من مئات السنين لعلاج أمراض الحلق والكحة والربو، ويعد العرقسوس من العقاقير المأمونة جداً في هذا الجانب، حيث يمكن استخدام ثلاثة أكواب في اليوم بأمان، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ولكن يجب على مرضى الضغط المرتفع عدم استخدامه حيث إنه يرفع ضغط الدم.



الجنكة Ginkgo: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة سنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. ولقد أصبحت الجنكة مشهورة في الغرب بسبب فوائدها العظيمة في حركة الدورة الدموية لدى المسنين ووصول الدورة الدموية بشكل منتظم إلى المخ وكذلك مضادتها للجلطات الدماغية. وفي الهند تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع لعلاج الربو. والمادة الفعالة في أوراق الجنكة في مركب كيميائي يدعى Ginkgolides. وتوجد خلاصة الجنكة في أغلب محلات الأغذية التكميلية. ويؤخذ ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملليجرام من هذه الخلاصة مرة واحدة في اليوم.

أوراق اليوكالبتوس Eucalyptus: ونبات اليوكالبتوس من الأشجار



المعمرة التي تزرع بكثرة في المملكة حيث تعرف لدى عامة الناس بالكينا أو بالكافور، والجزء المستخدم من نبات اليوكالبتوس الأوراق وخاصة

الأوراق المعمرة. والمادة الفعالة في أوراق اليوكالبتوس هو الزيت الطيار، كما تحتوي الأوراق على مركب البروتين وكذلك يايوفلافونيدات وهي المسؤولة عن خفض الالتهابات في ممرات القصبة الهوائية. وتستهمل أوراق اليوكالبتوس على هيئة صعوط، حيث تؤخذ الأوراق الطازجة أو الجافة بمقدار خمس ملاعق كبيرة وتوضع في وعاء ويضاف لها لتران من الماء المغلي ثم ينكب المريض المصاب بالربو فوق الوعاء ويستنشق الأبخرة المتصاعدة من الوعاء ويضع فوق رأسه غطاء يغطي الوعاء لكي لا تتسرب الأبخرة إلى الخارج. ويمكن شرب معدل كوب من هذا المغلي.

البصل Onion: يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية منه وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسط الحجم + ١.٤ كيلو عسل) ويترك المزيج بعد تقليبهِ جيداً مدة أربع وعشرين ساعة، ثم بعد ذلك تؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل أربع مرات في اليوم، أو يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

فيتامين ب٦ Vitamin B6: يقول البروفيسور ميلفين الأستاذ الأكلينيكي في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس. كلية الطب والمؤلف لكثير من كتب الطب يقول: إن استعمال فيتامين ب٦ بجرعة يومية قدرها ٢٠٠ ملجم للأطفال خفض معدل الأدوية المأخوذة لعلاج الربو لدى الأطفال، وأما بالنسبة للكبار فيقول: إن جرعة

٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ بمعدل مرتين في اليوم مفيداً جداً لتقليص أزمات الربو، ويجب استشارة المختص قبل استعمال هذا الفيتامين بجانب أدوية الربو.

ثانياً: الأكزيما Eczema:

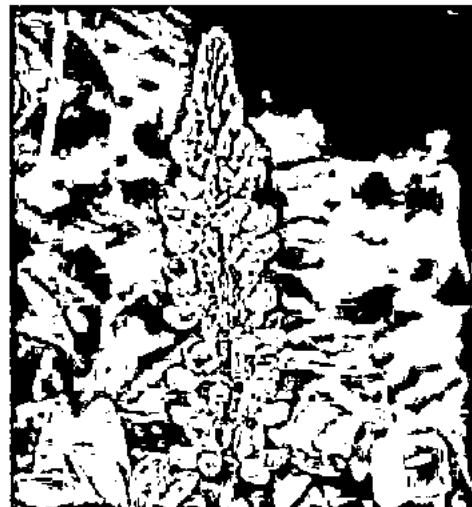
الأكزيما حالة جلدية معروفة تنتج عن زيادة الحساسية، وتسبب حكة مزعجة، وقد تشتد هجمتها أو تخف لكنها بشكل عام صعبة الشفاء، ومن أهم الأدوية العشبية لتخفيفها ما يأتي:



لسان الثور Borage، ولسان الثور نبات عشبي حولي يعرف أيضاً باسم الحمحم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي النبات على زيت طيار ومواد لعابية ومواد عفصية وصابونية وفيتامينات وحموض عضوية؛ وقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور يفيد علاج التهابات الجلد. ويمكن استخدام زيت لسان الثور الموجود

على هيئة كبسولات وبياع في محلات الأغذية التكميلية أو استعمال أوراق النبات الطازجة مع السلطة.

الترمس: تسحق بذور الترمس سحقاً ناعماً جداً ثم تمزج بالفازلين لتكوين مرهم ثم يوضع هذا المرهم طازجاً على مواقع الأكزيما، ويعد من العلاجات الناجحة للأكزيما مع ملاحظة أن يحضر المرهم طازجاً. كل جرعة تحضر طازجة ولا يصلح تحضيرها واستعمالها بعد فترات متتالية.



الفاصوليا الجافة؛ تؤخذ حبوب الفاصوليا الجافة ثم تسلق حتى النضج تماماً ثم تهرس وتمعجن حتى تكون كالمرهم ثم توضع على مواقع الأكزيما وتبدل صباحاً ومساءً ويجب أن تكون التحضير طازجة، وقت الاستعمال.

اللوز الحلو؛ يستعمل زيت اللوز الحلو دهاناً على مكان الأكزيما؛ وذلك بمعدل ٢ - ٥ مرات في اليوم ويستمر عمل ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

الكنبثات Horsetail؛ ويعرف بذنب الخيل، وهو نبات عشبي معمر يحتوي على

مقدار كبير من حمض السلسليك والسيلاسيلات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وسيتروولات. يستخدم لبخه من مسحوق نبات الكنبثات على الأماكن المصابة بالأكزيما. كما يمكن غسل الأماكن المصابة دائماً بمغلي الكنبثات، ويمكن عمل مرهم طازج وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكنبثات في كوب من الماء وغليه على النار حتى يتبخر ثلاثة أرباعه ثم يعصر المتبقي بقطعة شاش ويضاف الماء المعصور إلى مقدار ١٢٥ جراماً من شحم حيواني بعد إذابته، ويترك الخليط فوق النار حتى الغليان، ثم يحرك جيداً ويزاح من على النار مع استمرار التحريك حتى يبرد، ثم تدهن الأماكن المصابة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.



ثالثاً: حمى القش Hay Fever:

حمى القش حساسية تنتج نتيجة حصد العشب أو تطاير حبوب اللقاح في أثناء مواسم الإزهار وخلاف ذلك، وتبدأ الحساسية في الأنف يتلوها عطاس مستمر وانسكاب الماء منه وحكة في الحلق، وأهم الأعشاب المستخدمة في الوقاية منها هي:

البيلسان الأسود Elder؛ والبيلسان الأسود يعرف أيضاً باسم الخمان الكبير.. وكان يعرف فيما مضى باسم (خزانة أدوية الطبيعة). وموطن هذا النبات أوروبا. تحتوي أزهار البيلسان الأسود على فلافونيدات وحموض الفبوليك وتربينات ثلاثية وستيرويدات وزيت طيار ومواد هلامية. بينما تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات وأنثوسانيات وفيتامينات أ، ج، تستعمل أوراق وأزهار البيلسان على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر المريض على العلاج مدة عدة أشهر.





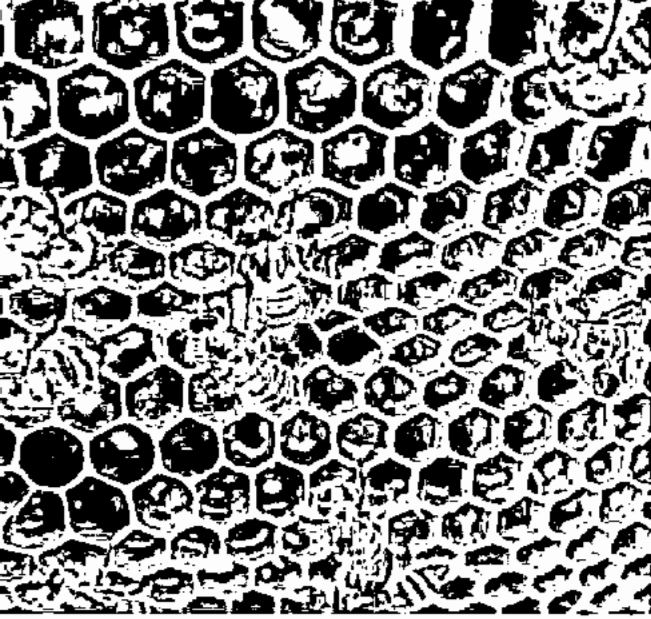
الأرابيا السنبلية
Spikenard، وهو نبات معمر عطري، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وحمض العفص وحموض ثنائية التربين. وتستخدم الجذور لعلاج حمى القش، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

اليبروج Mandrake: وهو نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الجذور، ويحتوي على قلويدات وأهمها الهايوسين والهايوسيامين. يستخدم لعلاج



حمى القش (حمى الكلا) حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغلى ويترك جانباً مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

أكليل الجبل وأزهار الزوفا؛ أكليل الجبل والزوفا من النباتات العطرية والمادة الفعالة فيهما هو الزيت الطيار، تؤخذ ملعقة كبيرة من أكليل الجبل وتمزج بملعقة متوسطة من أزهار الزوفا وتوضعان في وعاء يضاف عليهما ١.٢ لتر من الماء المغلي وتغلى ثم تترك جانباً مدة ١٠ دقائق، يشرب كوب بمعدل ثلاث مرات يومياً بين الوجبات.



شمع العسل: يستخدم
شمع عسل النحل لعلاج حمى
القش، والطريقة أن يؤخذ
مقدار ملعقتين كبيرتين من
قرص النحل وتترك في إناء
محكم الغلق لتذوب، وقبل بداية
موسم حمى القش التي تبدأ مع
إزهار النباتات بخمسة عشر
يوماً يستخدم من الشمع ملعقة
صغيرة يومياً ويستمر الشخص في استعمالها حتى بعد حدوث الحمى.

أزهار الضرم: والضررم نبات
عشبي معمر له أزهار على شكل سنابل
بنسجية اللون ويعرف باللاقندر،
تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأزهار
وتغمر في لتر ماء ويوضع على نار هادئة
لدرجة الغليان ثم يرفع عنها ويترك
مغطى لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يستعمل
استنشاقاً أو كحمام بخار للرأس.



رابعاً: التهاب الأنف التحسسي الدائم:

وهو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة وهي مشكلة
شائعة جداً وتظهر في الغالب من حساسية حمى القش أو من الأنواع الأخرى من
الحساسيات المتعلقة بالمجاري الأنفية أو تظهر بعد الإصابة بالزكام، ومن أهم
الأعشاب التي تخفف من هذه الالتهابات ما يلي:

الثوم Garlic والبصل Onion: يحتوي الثوم على مضادات حيوية ويعد
الثوم من العقاقير المهمة في علاج التهابات الأنف، ويأتي البصل بعده مباشرة

في الأهمية حيث يؤخذ ما بين قصين إلى خمس فصوص يومياً من الثوم أو يؤكل رأس بصل متوسط، مرتين في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal: نبات عشبي صغير معمر له جذر أصفر سميك، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على قلويدات الأيزوكينولين وزيت طيار ومواد راتنجية.



ويعد خاتم الذهب مضاداً حيوياً جيداً، حيث تتمثل هذه القوة في مركباته الثلاثة المعروفة باسم البربرين والهيدراستين. وقد قال الدكتور مايكل موري في جامعة باشير: إن خاتم الذهب هو أهم مصدر نباتي لعلاج العدوى البكتيرية الحادة، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة

صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea؛ وهو نبات موطنه الولايات المتحدة الأمريكية ويعد هذا النبات الوصفة السحرية للهنود الحمر في علاج كثير من



الأمراض. ويعد هذا النبات من النباتات المنبهة لجهاز المناعة ومسرّع في شفاء الأمراض البكتيرية والفطرية والفيروسات، وقد قام العلماء الألمان بتحقيق هذه التأثيرات، ولعلاج التهابات الأنف يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من العشب المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، كما يوجد منه مستحضرات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

البردقوش Oregano، هذا أحد نباتات الفصيلة الشفوية من مجموعة النعناع المشهورة، ويعرف في المدينة باسم الدوش وفي الجنوب باسم الوزاب، وهذا النبات من النباتات المطهرة، حيث يحتوي على مركبات كثيرة لها هذا التأثير، ويفيد مغليه لعلاج التهابات الأنف التحسسية.

فجل الخيل Horseradish، ويعرف باسم زهرة العطاس، وهو نبات معمر صغير له عناقيد زهرية والجزء المستخدم منه الجذور والأوراق يحتوي جذر فجل الخيل على جلوكوسيلينات واسباراجين وراتنج وفيتامين ج. كما تحتوي الأوراق على الإسباراجين والراتنج وفيتامين ج، وهو من المضادات الحيوية المعتدلة المفعول، ويستخدم لعلاج التهابات الأنف، حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذور وأوراق النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. وتوجد كبسولات من هذا النبات تباع في محلات الأغذية التكميلية.



الأناناس Pineapple: والأناناس يحتوي على مركب يعرف باسم بروميلين وهو مفيد جداً في علاج التهابات الأنف. ويقول الدكتور البرت أستاذ العقاقير إنه يفضل استعمال عصير الأناناس مع كبسولات عرق خاتم الذهب حيث تعطي نتائج جيدة لهذا الغرض.

خامساً: الشرى (الأرتيكاريا):

الشرى نوع من حساسية الجلد يسميها بعض الناس بالأكلة، وبعضهم يسميها أرتيكاريا وهي تتولد نتيجة تناول طعام معين مثل السمك والبيض والحمضيات والجوز. وتظهر أعراض الحساسية بشكشة في اللسان والحلقوم والشفتين، ثم يحدث تورم بعد ذلك وينتشر بعد عدة دقائق وبسرعة في هذه الأجزاء. ويحس المريض بسخونة وأكلان، ثم يكتسي الجلد اللون الأحمر القاتم مسبباً الحكمة الشديدة والاحترقان، كما يشعر المريض بضيق في التنفس. ومن الأعشاب المهمة في علاج الأرتيكاريا ما يلي:

الشبث + العفص + خل: تؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج، ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.

حصرم العنب: يؤخذ حصرم العنب ويعصر ويدهن به مكان الإصابة أولاً بأول فيشفى المريض بإذن الله.

مسحوق بذور الفاصوليا + أزهار البابونج: تؤخذ بذور الفاصوليا وتسحق جيداً ثم تسحق أزهار البابونج، ويؤخذ من الاثنين كميات متساوية وتذلك الأماكن المصابة بهذا المسحوق فيعطي نتائج ممتازة.

عرق الحلاوة: الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، حيث تؤخذ كمية قليلة منه سواء أكان طازجاً أم يابساً ثم يقمر في ماء مغلي، ويعد أن تنقع جيداً في الماء المغلي تخرج العشبة من الماء وتفرم بالمفرمة أو تسحق ثم توضع ككمادات على الأماكن المصابة. وتكرر الكمادات عدة مرات في اليوم حتى تزول حكة الحساسية.

المرمرية + البردقوش؛ يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق كل من المرمرية والبردقوش وتغمران في كوب مملوء بالماء المغلي ثم يغطى ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المصفى ٣ أكواب يومياً بمعدل كوب واحد قبل الوجبة الغذائية.

أوراق الريحان الطازجة + زيت خروع؛ تؤخذ كمية من أوراق الريحان الطازجة وتفرم جيداً مع ستة أمثالها من الماء ثم توضع على النار وتترك حتى يتبقى ربع حجمها الأصلي، ثم تصفى ويضاف إليها نصف حجمها زيت خروع، ويخلط الجميع جيداً ويدهن به مكان الأرتيكاريا.

كبريت + نظرون + عسل نحل؛ تؤخذ كميات متساوية من الكبريت والنظرون وتخلط بضعف حجمها عسل نحل نقي ويطلق به مكان الإصابة.

ساساً؛ الصداع التحسسي؛

توجد بعض الأعشاب المهمة التي تعالج الصداع التحسسي وهي؛

الغار Bay؛ وهو نبات شجري معمر عطري دائم الخضرة، الجزء المستخدم منها الأوراق التي تحتوي على ٣٠٪ زيت مليار، ومن أهم مركبات الزيت الطيار السينويل واللينالول والفاباينين. كما تحتوي على مواد هلامية وحمض العفص وباراثينولايدز وراتنج. وتستعمل الأوراق أو زيتها ضد الصداع التحسسي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

شجرة مريم Feverfew؛ هي نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم جميع أجزاء الشجرة عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وأهم مركباته الفاباينين لاكتونات تربينية (بارثنولايد) وتربينات أحادية، ومن أهم استخداماتها أنها مسكنة، خافضة للحرارة مدرة للحيض، وأهم استعمالاتها القضاء على الصداع، وهي تؤخذ على هيئة مغلي حيث توضع حوالي عشر ورقات من النبات في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تشرب. والمادة التي لها التأثير

هي البارثنولويد، وهي توجد الآن على هيئة مستحضر صيدلاني يمكن شراؤه من محلات الأغذية التكميلية حيث توجد على هيئة كبسولات تؤخذ بمعدل ٦ كبسولات في اليوم الواحد.

الصفصاف Willow: والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هي الجذور التي تحتوي على السالسين الذي هو أصل الأسبرين؛ ولذلك تسمى شجرة الصفصاف بشجرة الأسبرين، وقد أدخلت الحكومة الألمانية مركب السالسين كعلاج للصداع، ويوجد على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على إما ٦٠ ملجم أو ١٢٠ ملجم، وهي تباع في محلات الأغذية التكميلية.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: وهو نبات عشبي ثنائي الحول،



والجزء المستخدم منه الأوراق والقشور وزيت البذور، ويحتوي النبات على زيت غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لا سيما حمض اللينوليك وحمض الغاما لينوليك ويعد هذا النبات من أفضل النباتات لعلاج الصداع حيث يحتوي على مركب الثنائي الأئين ويوجد من هذا النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

الزعتر Thyme: الكل يعرف الزعتر فهو نبات عطري وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا لعلاج الصداع حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق

النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

سادساً، الاضطرابات الهضمية التحسسية:

هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهو الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الفللال والذي يوجد في بذور القمح بشكل كبير في بذور الشوفان والشعير والشيلم. والجليادين يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكس الخلايا للمفاوية الميتة وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات وتكاثر خلايا خفية وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

والعلاج المناسب لمثل هذا النوع من الحساسية وهو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح أو الشوفان أو الشيلم أو الشعير ويوجد محلات خاصة بالولايات المتحدة الأمريكية تبيع غذاء خاصاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور السابقة والتي عادة توجد في الشوربة وفي الصلصات وفي الأيس كريم وفي الهوت دوج (Hot dog) بحيث يتحاشى المريض أكلها ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل، ويمكن أن يعطى بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات وفي الحالات المتقدمة يمكن أن يعطى المريض كبريتات الحديدوز بمعدل ٢٠٠ ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقداره ١٠.٥ ملجم في اليوم الواحد وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ١٠.٥ ملجم في اليوم الواحد، وكذلك يمكن أن يعطى المريض فيتامين ك بمقدار ١٠ ملجم فقط وبالأخص إفرازات نسبة البروثرومبين في الدم. وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقني. وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم، وفي هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوستيرويدز مثل بريدنيزون (Prednisone) بمقدار ١٠.٢٠ ملجم.

الحصبة

الحصبة مرض فيروسي شديد العدوى. وتسبب طفحاً جلدياً قرمزي اللون في كل مناطق الجسم. وهو مرض معد تماماً ينتقل بسرعة من شخص إلى آخر عن طريق اللمس. ويصيب هذا المرض الأطفال بصفة خاصة، ولكنه قد يصيب الكبار أيضاً. وتقل حالات الوفيات الناتجة عن الحصبة في الدول التي تعنى بالتحصين الوقائي، وفي حين يقتل المرض عدداً كبيراً من الأطفال الضعاف، فإن أكثر من ٩٠٪ من الأطفال يصابون بها قبل سن الخامسة عشرة. ويتكرر وباء الحصبة كل سنتين أو ثلاث سنوات وبخاصة في فصلي الربيع والشتاء، وفي عام ١٩٦٢م ومن خلال طفرة كبرى توصل فريق من علماء الفيروسات وعلى رأسهم الباحث الأمريكي جون فرانكلين أندروز إلى إنتاج لقاح مضاد للحصبة. ومع بداية التسعينيات، أدى هذا اللقاح إلى ندرة مرض الحصبة في بعض الدول.

ما هي أسباب المرض وأثاره؟

يسبب الحصبة فيروس خاص بها. وينقل الأشخاص المصابون بالحصبة المرض إلى الآخرين عن طريق السعال والعطس واللمس. وتظهر أعراض المرض بعد مضي عشرة أيام من دخول الفيروس إلى جسم المصاب. حيث يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة وسعالاً ورشحاً وتصبح العيون حمراء وتمتلئ بالدموع وتزداد حساسيتها للضوء. ومن الممكن أن تصل درجة الحرارة إلى ٤١. وتظهر بثور قرمزية اللون ذات رؤوس بيضاء رمادية داخل فم المريض، وخاصة على الجوانب الداخلية للصدغين.

ويطلق على هذه الحبوب "حبوب كويليك" والشخص الذي تظهر عليه أعراض الحصبة لا بد أن يعرض على الطبيب. وبعد مضي ثلاثة أيام أو خمسة أيام من ظهور الأعراض الأولى، تطفح على الوجه بالقرب من منابت الشعر حبوب قرمزية باهته. ثم ينتشر الطفح على كل مناطق الجسم خلال يومين إلى ثلاثة أيام. وعندما تظهر هذه الحبوب على الأقدام، تبدأ حرارة المريض في الانخفاض ويتوقف السعال والرشح. ويبدأ الطفح في التلاشي في الوقت نفسه.

ويعاني بعض الأشخاص الذين تداهمم الحصبة من بعض المضاعفات مثل التهابات الرئة والأذن الوسطى، ومن الممكن أن يؤثر فيروس الحصبة على الدماغ ولكن ذلك ليس حالة شائعة.

ولا يوجد أي دواء يمكن أن يعالج الحصبة طالما بدأت؛ ولذا ينبغي أن يلزم المريض الفراش في أثناء فترة المرض. وغالباً ما يصاب الشخص بالحصبة مرة واحدة فقط في حياته. ويقوم الجسم بإفراز أجسام مضادة تقاوم المرض في أثناء وجوده، وتؤدي هذه الأجسام المضادة إلى إيجاد مناعة طبيعية تحمي الأجسام من هجمات المرض مرة أخرى.

وماذا عن الحصبة الألمانية؟

الحصبة الألمانية Rubella هي مرض معد شائع يصيب الأطفال كثيراً ومعظم حالات الإصابة بالحصبة الألمانية ليست خطيرة كالحصبة العادية. وإذا تطور المرض لدى المرأة الحامل خلال الشهور الأولى فقد يصاب المولود بواحدة أو أكثر من العلل الخلقية. وهذه العلل قد تشتمل على التخلف العقلي وضعف السمع والبصر، وتشوهات القلب.

والحصبة الألمانية يسببها فيروس، وينتشر هذا الفيروس إحساساً عن طريق القطرات الصغيرة الخارجة من الشخص المصاب عندما يعطس أو يكح. وبعد الإصابة بالمرض بفترة تتراوح من إسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، قد يتطور المرض

لدى المصاب فيحدث سيلان الأنف والتهاب الحنجرة أو حمى خفيفة وتظهر بقع صغيرة وردية اللون على الوجه وتنتشر في الجسم وفي الأطراف. وقد تصبح الغدد اللمفاوية في مؤخرة فروة الرأس وخلف الأذن وفي جانب الرقبة ضعيفة. وتختفي هذه الأعراض عادة في أيام قليلة وتكون الأعراض عادة في أيام قليلة. وتكون الأعراض لدى المراهقين والشباب أكثر حدة من الأطفال. وقد تشمل آلام المفاصل وفي بعض حالات الحصبة الألمانية، لا تظهر أي أعراض. والشخص المصاب يمكن أن ينقل الفيروس للآخرين خلال مدة تقدر بسبعة أيام قبل تطور الطفح الجلدي وخمسة أيام بعد ظهوره.

ولا يوجد علاج محدد للحصبة الألمانية، والإصابة مرة واحدة قد تؤدي إلى مناعة الشخص ضد المرض بقية حياته.

وفي عام ١٩٦٩م، وجد لقاح للمناعة ضد هذا المرض، وأوصى الأطباء بإعطاء هذا اللقاح للأطفال في سن ١٥ شهراً أو أكثر. ويجب توخي الحذر عند تحصين النساء في سن الحمل؛ لأنه إذا تم تحصين المرأة وهي حامل، أو حملت خلال شهرين فقد يتضرر الجنين.

هل هناك علاج وقائي من الحصبة العادية والحصبة الألمانية؟

نعم هناك طرق للعلاج وهي كثيرة ومن أهمها الآتي:

١- يجب أن يلزم المصاب الفراش طوال مدة المرض، وقد ينصح الطبيب بإعطاء أسبرين ونقط للأنف ودواء ضد السعال.

٢- يقتصر الغذاء على السوائل وتخفف وتقلل درجة الإضاءة ويجدد هواء الغرفة من حين لآخر.

٣- يستعمل غسيل (الكلامينا) وهو موجود في الصيدليات لتخفيف الحكّة، وكذلك محلول النشأ والماء وإذا اشتدت الحكّة، فإنه يمكن إزالتها باستخدام مركبات مضادات الهستامين (الحساسية).

ويمكن الوقاية من الحصبة باستخدام الأعشاب التالية :

بذور الكتان Linseeds: والكتان عبارة عن نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول أو معمّر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، والجزء المستخدم منه البذور وزيت البذور، ويعرف علمياً باسم *Linum usitatissimum* ويحتوي بذر الكتان على حوالي ٣٠-٤٠٪ زيت ثابت، وأهم مكوناته حمض اللينوليفيك وحمض اللينوليتيك ومواد هلامية وبروتين وجلوكوزيدات سيانوجينية وكذلك الينامارين.

وقد حظي الكتان بشعبية كبيرة في الشرق الأوسط، فقد زرع منذ ٧٠٠٠ سنة، وطريقة استخدام بذر الكتان لعلاج الحصبة هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق البذور في إناء به حوالي ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى درجة الغليان، ثم يرفع من على النار ويغطى ويترك جانباً مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم الواحد.

البيلسان Elder: ويعرف البيلسان بخزانة الأدوية الطبيعية، وهو نبات شجري معمّر جميل المنظر له أزهار كثة صفراء اللون، يعرف علمياً *Sambucus nigra* تحتوي الأزهار -وهي الجزء المستخدم بالإضافة إلى الثمار العنبية- على فلافونيدات، ومن أهم مركباتها مركب الروتين، وكذلك تحتوي على حموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيترولولات وزيت طيار وحمض العفص.



وأزهار البيلسان تزيد في العرق ومدرة للبول ومضادة للالتهابات. وتستخدم الأزهار ضد الحصبة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل من أزهار النبات ثم توضع في كوب، ويملأ الكوب بالماء المغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ إلى ٤ مرات في اليوم بمعدل ربع كوب للمرة الواحدة.



العليق Blackberry، وهو نبات شوكي متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار، له أوراق كفية الشكل وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من الثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبت، ويعرف النبات علمياً باسم Rubus fruticosus

وتحتوي الأوراق وهي المستعملة ضد الحصبة على حموض العفص والفلافونيدات وحمض الغاليك، وطريقة استعمال أوراق العليق لعلاج الحصبة هو أن تؤخذ ملعقة أكل من الأوراق النظيفة الطازجة أو الناشفة ثم تغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب كوب واحد بين الوجبات يومياً.



لسان الثور Borage، ويعرف أيضاً باسم الحمحم، وهو نبات عشبي حولي وقد قال فيه العشاب المشهور الكبير جون جيرادر "أنا الحمحم أجلب دائماً الشجاعة".

وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول

فأصبح من المعروف اليوم أن النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون (الفرار أو العراك) الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد أضيفت أزهاره الجميلة الزرقاء إلى أنواع السلطة منذ عهد الملكة اليزابيث "لجعل المزاج بهجاً". تحتوي الأزهار وهي الجزء المستخدم لعلاج الحصبة على مواد صابونية ومواد هلامية وحمض العنص وفيتامين ج وكالسيوم وبوتاسيوم. وتستخدم الأزهار وذلك بأخذ ٤٠ جراماً منها وغمرها في نصف لتر من الماء البارد ووضعها في إناء فخاري وتترك لتقع عدة ساعات ثم توضع على النار حتى درجة الغليان، ثم تراح من على النار وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب من هذا المغلي كوب واحد ثلاث مرات في اليوم.

خل التفاح: يستعمل خل التفاح على هيئة غسول، حيث يدللك به الجسم كله قبل النوم حيث يحمي المريض من التعرق.

نصائح مهمة يجب مراعاتها عند إصابة الأطفال بالحصبة:

- يجب أن يشرب الطفل المصاب بالحصبة الماء بكثرة، حيث إن الماء يعوض السوائل التي يفقدها الجسم بسبب ارتفاع درجة الحرارة.

- يجب غسل جسم الطفل بالماء الفاتر عدة مرات في اليوم؛ لأنه يهبط درجة الحرارة، وينبه عملية التنفس، ويهدئ الأعصاب، وينظف الجسم ويحميه من الالتهابات، ولا بد من إغلاق الشبائيك عند غسل الطفل وتخلع ملابس الطفل ويلف ببطانية ثم يمسح بعد أن تغمس في الماء الدافئ وتعصر قليلاً، وبعد إتمام غسل الجسم بهذه الطريقة يجفف الجلد ويلبس الطفل ملابس نظيفة.

- يجب عدم إعطاء الطفل أي نوع من العسل، حيث إنه يسبب له إسهالاً شديداً تكون وطأته على الطفل أشد من الحصبة نفسها.

- يجب أن يكون غذاء الطفل المصاب بالحصبة خفيفاً سهل الهضم مثل الشوربة والخضار والبطاطس المسلوقة والأرز بالحليب والزيادي وعصير الليمون والبرتقال ولا يضره إعطاؤه اللحوم المسلوقة والسمك.

- يجب غسل العينين عدة مرات في اليوم بمحلول البوريك (يوجد في الصيدلية) وذلك لتلافي حدوث الرمذ الصيدي وقرح القرنية التي قد تؤدي إلى العمى.

كما يجب غسل الأذنين عدة مرات في اليوم بالمحلول نفسه لتلافي حدوث التهابات الأذن وبالأخص الأذن الوسطى ويستخدم للفسيل قطعة قطن مبللة بالبوريك.

- يجب العناية بالأنف والفم؛ لأن قذارتهما قد تؤدي إلى حدوث التهاب رئوي، وطريقة تنظيف الفم هي ذلك اللثة واللسان بغسول يحتوي على كميات متساوية من الجلسترين (من الصيدلية) وعصير الليمون. ويمكن تطهير الفم باستعمال حوالي نصف ملعقة صغيرة من محلول الأكسجين في ربع كوب ماء.

- في حالة حدوث إمساك للطفل فيمكن في هذه الحالة عمل حقنة شرجية بالشيح كل يومين.

أما الإجراءات الوقائية والاحتياطات بالنسبة للأم الحامل فهي تلخص في الآتي:

- يجب على الأم الحامل محاولة عدم التعرض للأشخاص المصابين بالحصبة العادية أو الألمانية وبالأخص إذا كانت غير واثقة أنها قد أصيبت بالحصبة.

- وإذا حدث وأن أصيبت بالحصبة فيجب عليها حالاً ودون تأخير الذهاب إلى الطبيب المختص لإعطائها فوراً حقن الجاما جلوبيين التي تزيد من مقاومة المرض.

- إذا كانت المرأة قد أصابها العدوى فعلاً في أثناء الثلاثة الأشهر الأولى من الحمل فإنه ينبغي لها أن تستشير مختص الولادة بشأن الخطوات الأخرى الممكنة التي بوسعها اتخاذها.

وحيث إن خطر الإصابة بالحصبة للأم الحامل يسبب مشكلة للجنين فإنه عادةً يحدد للفتيات قبل الزواج أن يتعمدن تعريض أنفسهن للعدوى إذا سمعن بأحد الأقارب أو الجيران أنه مصاب بالعدوى لكي تأخذها لأنها تكون محصنة بعد ذلك ضد هذا المرض.



حصة الكلى والمرارة

ما هي الكلية؟

الكلية عضو معقد التركيب في جسم الإنسان وجميع الفقاريات الأخرى. ويوجد في جسم الإنسان كليتان تؤديان وظائف حيوية عديدة أهمها إفراز البول، ويخرج البول النفايات المختلفة من الجسم، وإذا فشلت الكليتان في أداء وظيفتهما فإن النفايات والسموم تتراكم في الجسم وتؤدي إلى الوفاة في النهاية إذا لم تستبدل، تشبه الكلية في شكلها حبة الفاصوليا الفرنسية ذات اللون البني اللامع، ويبلغ حجم الكلية الواحدة نحو قبضة اليد للرجل البالغ، وتقع الكلية اليمنى تحت الكبد وهي أسفل قليلاً من الكلية اليسرى. ويولد بعض الناس بكلية واحدة فقط ولكنهم يعيشون حياة طبيعية.

كيف تفرز الكليتان البول؟

تتكون الكلية البشرية من ثلاث طبقات، وهذه الطبقات على الترتيب هي: القشرة على السطح الخارجي من العضو، واللب والحوض. ويسري الدم من الشريان الكلوي إلى اللب، ويتفرع الشريان الكلوي في القشرة واللب إلى شرايين أصغر فأصغر، وينتهي كل واحد من هذه الشرايين بوحدة ترشيح للدم تسمى "الوحدة الكلوية" وتحتوي الكليتان السليمتان على ما يبلغ مجموعه نحو مليونين من الوحدات الكلوية، وهي ترشح نحو ١٩٠ لتراً من الدم يومياً.

وتتكون الوحدة الكلوية من شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة، وهي "الكبيبة" التي تحيط بها "محفظة يومان" وهي غشاء من طبقتين، ويفتح النبيب الملفف ويدفع الضغط إلى البلازما في الدم إلى داخل الكبيبة ومحفظة يومان. أما السائل النبيبي الناتج فيحتوي على الماء والكيماويات المذابة فيمر عندئذ في النبيب الملفف. وأما الجزء الباقي من الدم في الكبيبة فهو يمر في أوعية صغيرة تسمى "الشعيرات" وهذه تحيط بالنبيب الملفف. وفي أثناء سريان السائل النبيبي في داخل النبيب فإن الخلايا في جدران النبيب تمتص المواد التي يحتاج إليها الجسم. وتشمل هذه المواد الأحماض الأمينية والجلوكوز و ٩٩٪ من الماء، وهي عندئذ تنضم إلى الدم في الشعيرات. وتعيد الشعيرات الدم إلى القلب عبر الوريد الكلوي. أما المواد التي لا يمتصها الجسم في النبيب فهي نفايات يعجز الجسم عن استخدامها. وتطرح خلايا الكلية بقية النفايات في السائل النبيبي. وتكون هذه النفايات المختلفة البول. وهي تشمل النشادر واليوريا وحمض اليوريك والماء الزائد. ويمر البول من النبيبات الملففة إلى نبيبات "جامعة" أكبر ثم إلى طبقة الحوض في الكلية، ويحمل أنبوب يسمى "الحالب" البول من كل كلية إلى المثانة. ويتجمع البول في المثانة حتى يخرج من الجسم خلال أنبوب آخر هو "الإحليل". وتفرز الكليتان السليمتان ما يتراوح بين لتر ولترين من البول يومياً.

وتوجد وظائف أخرى للكليتين حيث تفرزان فضلاً عن البول هرموناً يسمى "اريتروپويتين" وهو يتحكم في إنتاج خلايا الدم الحمراء. كما تحول الكليتان فيتامين (د) من صورة خاملة إلى صورة فعالة.

والصورة الفعالة من هذا الفيتامين ضرورية من أجل النمو الطبيعي للعظام. وتساعد الكليتان بالإضافة إلى ذلك في المحافظة على ضغط الدم في الجسم وإفراز أنزيم يسمى الرينين.

المرارة

ما هي المرارة؟

هي كيس صغير يشبه الكمثرى يقع في الجزء الأيمن السفلي من الكبد ويخزن الصفراء التي تفرزها الكبد في معظم الحيوانات الفقارية، وفي الإنسان.. وتستطيع المرارة الاحتفاظ بنحو ٤٥ مليلتراً من الصفراء، ويتصل جذع (عنق) المرارة بأنبوب يدعى "القناة الكيسية" التي تدخل "القناة الكبدية" من الكبد وتشكل هذه القنوات معاً "قناة الصفراء العامة". وخلال عملية الهضم تتساب الصفراء من الكبد عبر القناة الكبدية إلى قناة الصفراء العامة، وتفرغ الصفراء في "الاثني عشر"، القسم الأول من الأمعاء الدقيقة، ولا يحتاج الجسم إلى الصفراء بين وجبات الطعام، ولكنها تستمر في الانسياب من الكبد إلى القناة الصفراء العامة، وتبقى بعيداً عن الاثني عشر بواسطة عضلة شبه مائلة مستديرة تلتف بشدة حول الفتحة، وتسمى "مصرة أودي" ويرغم السائل على الانسياب إلى المرارة، حيث يركز ويخزن حتى يحتاج له عند الهضم.

ما هي الصفراء؟

هي سائل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضم الدهون وامتصاصها، كما تساعد في التخلص من بعض الفضلات. ويفرز الكبد الصفراء على نحو دائم لينتج نحو لتر واحد منها يومياً. وتصب الصفراء بعد إفرازها من الكبد في أنبوب يسمى "القناة الكبدية" تتصل بالقناة الصفراوية الرئيسية التي تصب في الأمعاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء مباشرة بل تدخل في الحويصلة الصفراوية، وهي كيس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسية والمعروفة "بالمرة" وتخزن الصفراء داخل المرارة لحين الحاجة إليها. وبعد وصول الأطعمة الدهنية إلى الأمعاء الدقيقة تقلص المرارة وتدفع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسية.

تتميز الصفراء بهذه الخواص الهضمية لاحتوائها على الأملاح الصفراوية التي

يصنعها الكبد من مادة دهنية تسمى الكوليسترول... وتعمل هذه الأملاح على تكسير الكرات الدهنية إلى جسيمات بالغة الصغر تستطيع الأنزيمات الهضمية في الأمعاء الدقيقة أن تتعامل معها. ثم تلتصق الأملاح الصفراوية بالدهون، التي لم تهضمها لبعض الوقت حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك وتعود معظم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.

وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات "الصبغة الصفراء" البليروين المتكونة من حطام كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد لتكوين مادة تصب في الصفراء، وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر، كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكوليسترول وبعض السموم التي يخلصها الكبد من مجرى الدم.

حصة الكلية

ما هي حصة الكلية؟

هي جسم صلب يتشكل في الكليتين، ويتفاوت حجم هذا الجسم والمعروف بحصوات الكلى من حجم صغير لا يرى بالعين المجردة إلا بالمجهر إلى حجم يقارب كرة الجولف قطرها حوالي ٤.٧سم، وتتكون بشكل رئيس عند الرجال. وقد تسبب ألماً شديداً إذا انحشرت في مخرج البول. وتتكون معظم حصوات الكلى من أملاح الكالسيوم ولها عادة أشكال مختلفة. وفي العديد من الحالات لا يستطيع الأطباء تحديد سبب تشكل الحصيات، وبعض الناس تكون لديهم قابلية لتكون الحصيات القلوية؛ وذلك لأنهم يمتصون كمية من الكالسيوم عن طريق غذائهم ويطرح الكالسيوم الزائد في البول. ولكن قد يتبلور بعض الكالسيوم قبل أن يغادر الجسم مشكلاً حصة.

تمر معظم حصيات الكلية عبر البول إلى خارج الجسم ويصاحبها غالباً ألم شديد، وعندما تتحشر الحصى فقد يتطلب الأمر معونة الطبيب لاستخراجها. وفي بعض الحالات، يمكن أن يزيلها الطبيب بإدخال أنبوب مرن داخل الحالب وهو قنطرة تحمل البول من الكليتين إلى المثانة. وقد يستعمل الأطباء أحياناً أشعة ليزر أو آلة تدعى " مفتت الحصى " لمعالجة حصيات الكلية. وفي المعالجة بالليزر يدخل الطبيب " ليفاً بصرياً " وهو عبارة عن خيط رفيع من الزجاج أو البلاستيك إلى الحالب حتى يصل إلى الحصيات، وبعدئذ يولد الليزر حزمة من الطاقة تمر عبر الليف وتفتت الحصيات إلى قطع صغيرة تخرج مع البول، ويركز مفتت الحصى موجات صدمية على الحصيات بينما يجلس المريض في مغطس ماء. وتحطم الموجات الصدمية الحصيات.

حصى المرارة

تتشكل حصيات المرارة أحياناً داخل الصفراء المركزة. وقد تنحصر هذه الكتل الصغيرة القاسية في قناة الصفراء العامة إلى مرض " اليرقان "، ويعالج الأطباء حصى المرارة باستئصال المرارة جراحياً، ولكن قد تذاب بعض حصى المرارة بالعلاج، وبعضها الآخر يمكن معالجتها باستخدام نبيطة تدعى " مفتت الحصى " وينتج مفتت الحصى هذه موجات تصدمية تكسر الحصى إلى أجزاء صغيرة جداً.

هل توجد أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية لعلاج حصيات الكلية والمرارة؟

نعم توجد أدوية من الطبيعة لإخراج حصيات الكلى والمرارة وهي:

بقلة الخطاطيف Celandine: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٩٠سم. يحمل أوراقاً مركبة وأزهاراً على هيئة مجموعات. موطنه الأصلي أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية والمصارة اللبنية، يحتوي النبات على فلويدات أيزوكولونية ومن أهمها اللوكربتوبين

وبيربرين، وشيلودينين سبارتين، ويعد أغلب هذه القلويدات مهدئة. أما المركب شيلودينين فله تأثير مضاد للتقلصات ومخفض لضغط الدم. يستعمل النبات لمساعدة انسياب مادة صفراء من المرارة، وعليه فإنه يستخدم لعلاج الصفار وإخراج حصى المرارة ويقضي على آلامها. يجب الحذر من استعمال هذا النبات ولا بد أن يكون تحت إرشاد طبي. كما لا تستخدمه المرأة الحامل.

وفي دراسة أعطي مركب الشيليدونين على هيئة أقراص لعدد ٦٠ مريضاً بحصاة المرارة ولدة ستة أسابيع، وقد أقر الأطباء نتائج متميزة في علاج الحصاة.

نجيل Couch grass؛ وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، له ريزوم طويل وأوراقه شريطية أسطوانية. موطنه الأصلي أوروبا وأمريكا وشمال آسيا وأستراليا. الجزء المستعمل من النبات، الجذوم والجذور والبذور. يحتوي النبات بوليسكرايد وأهمهم تريبتيسين وزيت طيارة وأهم مركب أجروبايرين ويتميز بتأثيره على البكتيريا.

لقد استعمل هذا النبات من عهد كل من العالم ديسوقريديس عام ما بين ٦٥ . ٩٠ للميلاد حيث استخدم آنذاك لعلاج عسر البول وإخراج حصاة الكلية، كما

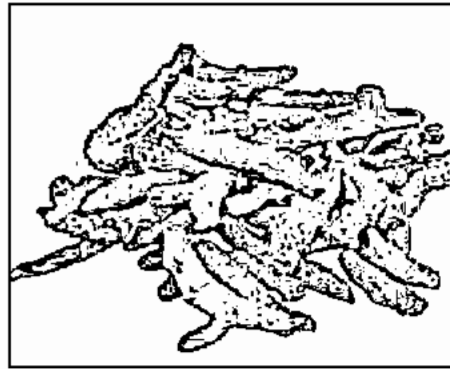


استخدم جذور النبات بعد تحميصه بمثابة القهوة، وفي الوقت الحاضر يعد النبات مدرراً ومسكناً للآلام. ويستعمل على نطاق واسع لعدوى المسالك البولية والتهابها بالإضافة إلى إدراره للبول. كما يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى في إخراج حصاة الكلى. ويقال إن هذا النبات يذوب حصاة الكلى إضافة إلى توسيعه للحالب. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً على تضخم البروستاتا، وقد استعمل عصير البذور كعلاج لمشاكل الكبد واليرقان.

الزنجبيل Ginger: سبق الحديث كثيراً عنه ولكن شراباً ساخناً يعمل من الزنجبيل الطازج يقلص آلام حصاة الكلى.

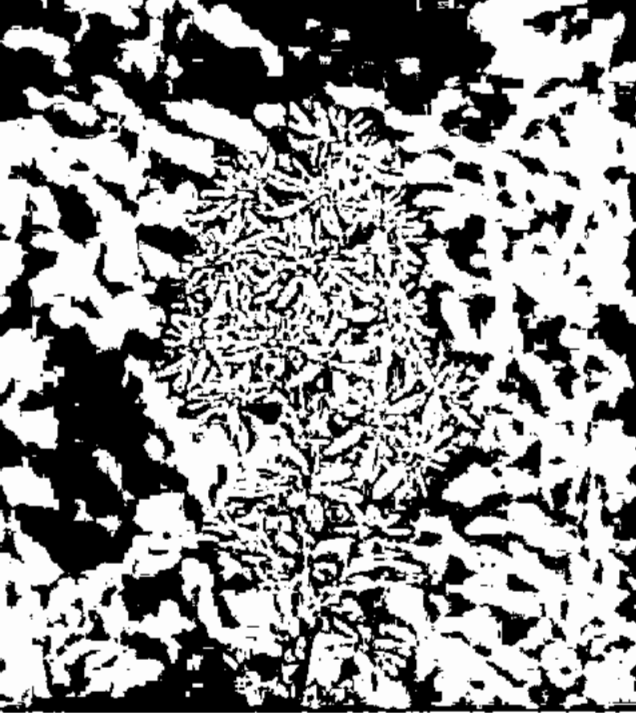
ذيل الحصان Horsetail: لقد ثبت فعالية نبات ذيل الحصان لعلاج حصاة الكلى ولعلاج مشاكل المجاري البولية. إنه يقوم بإدرار البول وإخراجه، وتوجد مستحضرات لهذا النبات مقفنة تباع في الصيدليات المحلية.

النعناع Peppermint: يستعمل النعناع شعبياً لعلاج حصاة المرارة وفي بريطانيا يباع مستحضر النعناع في الصيدليات وفي بعض البقالات للغرض نفسه ويسمى هذا المستحضر "Rowachol"



الكرم Turmeric: يفيد الكرم في علاج حصاة المرارة، ولا شك في هذا، فقد عملت دراسة على مركب الكركيومين حيث درس هذا المركب على الفئران وأثبت جدواه لإذابة حصاة المرارة. يقوم مركب الكركمين على زيادة سيولة الصفراء الذي من شأنه منع تكون حصى المرارة.

عصا الذهب Goldenrod: يحتوي نبات عصا الذهب على مواد صابونية ومواد ثنائية التربين، وجلوكوزيدات فينولية واستيالينز وسنامات وقلافونيدات



ومواد عفصية وهيدروكسي بنزوين وانولين ويعد الصابونين الموجود في هذا النبات مضاد للفيروسات. يعد هذا النبات من مضادات الأكسدة، وله تأثير مدر ومقبص وإن نبات عصا الذهب وصفة مفضلة لاضطرابات المسالك البولية ويعتبر من النباتات الجيدة في إخراج حصى الكلى والمثانة.

وقد أوصت السلطات الأوربية بإدخال نبات عصا الذهب ضمن المستحضرات العشبية التي تستعمل لعلاج حصاة الكلى.

والجرعة الموصى بها هي عمل شاي مكون من خمس ملاعق صغيرة من أزهار النبات المجروشة لملء كوب ماء سبق غليه ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة أكواب في اليوم بين الوجبات. كما يقوم هذا النبات بنفس التأثير على حصاة المرارة.



جافا Orthosiphon، نبات شجيري معمر يصل ارتفاعه إلى متراً واحداً، له أزهار ليلية اللون، وموطن هذا النبات الأصلي جنوب شرق آسيا وأستراليا. الجزء المستخدم من النبات هي الأوراق. تحتوي الأوراق على

فلافونيدات وجلوكوزيدات وزيوت طيارة وكمية كبيرة من معدن البوتاسيوم. لقد اعتبرت السلطات التنفيذية في ألمانيا وفرنسا وهولندا وسويسرا هذا النبات دستورياً حيث ورد في دساتيرهم الدوائية كمادة مدرة للبول وكعلاج للعدوى أو الالتهابات في المسالك البولية ولإخراج حصاة الكلى ولتحسين وظائف المسالك البولية والكلية. ويعمل مشروب باستعمال أربع ملاعق صغيرة من النبات لكل ملء كوب ماء سبق غليه ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويقوم بتوسيع الأنبوية الواصلة بين الكلية والمثانة حيث تمر حصاة الكلية من خلالها.



الأنجذان Lovage؛ وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى مترين يحمل أوراقاً مركبة وأزهاراً صفراء. موطنه الأصلية جنوب أوروبا وجنوب غربي آسيا. الجزء المستعمل من النبات الجذور والأوراق والبذور. يحتوي النبات على زيوت طيارة حوالي ٧٠٪ عبارة عن فثالايدز ويعمل مسكناً ومضاداً للتشنج.

وقد أوصت السلطات المختصة بشؤون الدواء في ألمانيا باستعمال هذه النبات لعلاج حصاة الكلى حيث يعمل مشروباً مكوناً من ملعقتين إلى أربع ملاعق صغيرة من مسحوق النبات الجاف لكل ملء كوب ماء سبق غليه، ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويعد الأنجذان من أفضل المدرات.

حرفش بري Milk thistle؛ نبات عشبي يحتوي على فالفو لجنانز وأهم مركب سيليمارين وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي كما يحتوي على مواد مرة وبولي استايلين. لقد استخدم الحرفش من آلاف السنين في أوروبا لعلاج مشاكل الكبد. ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هذا النبات له قدرة كبيرة على حماية الكبد من الخراب أو الدمار الناتج من المشروبات الكحولية والمواد الأخرى السامة، ويستعمل اليوم هذا النبات على نطاق واسع في الغرب لعلاج حالات من مرض الكبد. وفي ألمانيا نجح الحرفش في علاج التهاب الكبد الفيروسي ونخر



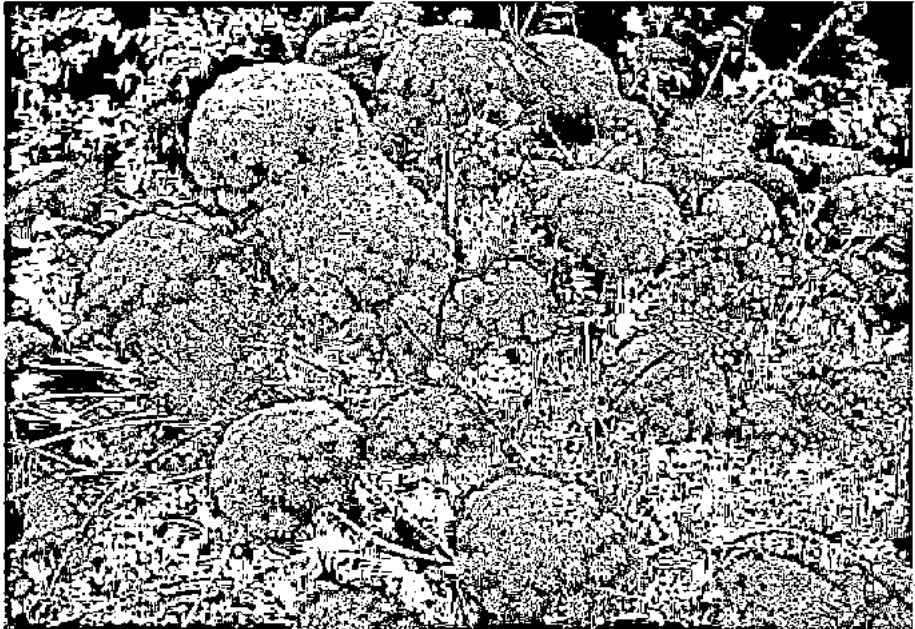
الكبد. كما أن الحرشف يزيد من إفراز الصفراء، وعليه فإنه يستخدم لعلاج حالات المرارة، وقد أصبح هذا النبات دستورياً في الغرب لعلاج الكبد وحمايته من المواد السامة وتجديد خلاياه.

البقدونس Parsley: يعد نبات البقدونس من النباتات المدرة التي تمنع تكون حصاة الكلية، وقد أثبتت السلطات الألمانية أن عمل شاي من البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة للنبات لكوب من الماء الذي سبق غليه ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم (كوبين إلى ٢ أكواب في اليوم) كان له تأثير جيد.

القراص Stinging nettle: نبات عشبي حولي له أوراق معنقة ولا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم. وتغطي الأوراق شعيرات تحدث تهيجاً للجلد عن ملامستها إياه، يقول التقليد إن جنود يلبوس قيصراً أدخلوا القراص الروماني إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم بالقراص ليحصلوا على الدفاء. وحتى وقت قريب كان التقريص أو الضرب بالقراص علاجاً شعبياً نموذجياً لالتهاب المفاصل ولا يزال القراص إلى اليوم يستعمل في الطب وهو مقوومنظف مناسب لفصل الربيع.

الجزء المستعمل من نبات القراص الجذور والأوراق، ويحتوي القراص على هستامين وحمض الفورميك واستيل كولين وسيروتونين وجلوكوزيدات ومعادن كثيرة منها السيلكا وفيتامينات مثل أ. ب. وج وحمض العفص. يستعمل القراص مدرأً للبول، وقد أوصت السلطات الألمانية بشرب عدة أكواب من مغلي القراص يومياً ليمنع ويعالج حصى الكلى. وطريقة عمل المشروب أخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وإضافتها إلى كوب ماء سبق غليه، ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، كما يعد القراص مغذياً ومقوياً ويوقف النزف ومقوياً للدورة الدموية.. كما يخفض مستوى سكر الدم.

الخلة البلدي أو الطبية *Ammi visnaga*: الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم له ثمار مركبة، وموطنه الأصلي شمال إفريقيا وبلاد الشرق الأوسط وبلاد حوض البحر المتوسط، ويزرع في أستراليا وجنوب أمريكا. يحتوي نبات الخلة البلدي خلين بنسبة ١ ٪ وفزناجين وخلول جلوكوزيدي زيت طيار بنسبة ٠,٢ ٪ وفلافونيدات وستيرولات، لقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي وإخراج حصى الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعد هذا النبات من النباتات الدستورية في



أغلب دساتير الأدوية العالمية، وأهم تأثيراته أنه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

لقد قام الباحث المصريون في قسم علم الأدوية بعمل أبحاث على مركبي الخلين والفيزناجين على الشعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلى المجاري البولية؛ فوجدوا أن لهذين المركبين تأثيراً متميزاً في توسيع الشعب الهوائية وكذلك الأوعية التاجية وتوسيع الحالب، ويعد الخلين من أدوية الربو المعروفة، والخلة علاج شعبي في مصر ضد حصة الكلى، وقد ذكر هذا الاستعمال وسجل على أوراق البردي من مدة ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد، ولا زال يستعمل من ذلك الوقت إلى هذا اليوم، وهو يعد من أنجح الوصفات لإخراج حصة الكلى، وفي إسبانيا تعد الخلة من أكثر المواد استخداماً لتنظيف الأسنان وتظيفها ويجب عدم استخدام الخلة من قبل المرضى الذين يستعملون مرققات الدم أو موسعات الأوردة الدموية إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

الشعير Parley: الجزء المستخدم من الشعير هي البذور التي تحتوي على بروتين ونشا وسكر ودهون وفيتامين ب، كما تحتوي البذور غير الناضجة على كلوريد يعرف باسم هوردينين وجرامين. لقد استعمل الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى العالم ديسوقريديس الذي عاش في القرن الأول بعد موت المسيح باستعمال الشعير للضعف العام ولعلاج التقرحات والحتجرة والمعدة، ويعد الشعير من المواد الغذائية الجيدة، وهو من المواد التي يمكن استخدامها ضد الالتهابات وخاصة التهابات النقرس وكذلك المجاري البولية، ويستعمل ضد الحمى. وقد عمل الصينيون دراسات على الشعير وتوصلوا إلى أنه يمكن استخدامه لعلاج مشاكل الكبد وبالأخص التهاب الكبد الفيروسي، كما قامت دراسة أخرى على مرض السكر ووجدوا أنه يخفض السكر والكوليسترول ويمنع سرطان القولون، ويقول المختصون في الأعشاب: إن مغلي بذور الشعير ينزل حصة الكلى ويمكن عمل المغلي بنفسك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من بذور الشعير وغليها في كوب ماء مدة عشر دقائق ثم يصفى ويبرد ويشرب مرة واحدة في اليوم.



عصير التفاح Apple Juice: تعدل الحموضة الموجودة في عصير التفاح قلبية وحموضة الدم، وبالتالي تخفف من احتمال تكوين حصى في الكلية.

الفجل Radish: المرضى الأوروبيون الذين يعانون من المرارة يشربون عصيراً طازجاً من الفجل حيث يعدونه مضاداً حيوياً طبيعياً، ويمكن أن يشرب وحده أو مع عصير الليمون، إن الجزء المستعمل من الفجل هي جذوره الدرنية التي تحتوي على جلوكوزيدات والتي تفتح الزيت الطيار ومركب رفانين وفيتامين ج، ويعد مركب رفانين هو المعطي التأثير المضاد للبكتيريا. لقد كتب هيرودس في العام (٤٨٥ - ٤٢٥) قبل الميلاد: إن العمال الذين بنوا الأهرامات في مصر كانوا يتقاضون الفجل والثوم والبصل كراتب لهم، وفي العهد الروماني القديم كان يستعمل زيت الفجل لعلاج الأمراض الجلدية، وفي الصين سجل الفجل في كتاب المواد الطبية وذلك عام ٦٥٩م كمادة مهضمة ومنشطة، وفعلاً استخدم الفجل بداية من القرن السابع لعلاج سوء الهضم. إن الفجل يحرض الشهية والهضم، ويؤكل الفجل الأحمر مع السلطة كفاتح للشهية، أما عصير الفجل

الأسود فيستعمل كمقو وملين، حيث وجد أن له تأثيراً محرضاً لإفراز الصفراء، هناك بعض التحذيرات على الفجل وهو أن بعض الناس يمكن أن يتضايقوا بعد أكل الفجل، ويجب عدم استعمال الفجل من قبل الناس الذين يعانون من مشاكل معوية أو من القرحة المعدية أو الاثني عشر أو من الغدة الدرقية، ويجب أن لا يستعمل بصفة مستمرة مدة لا تزيد عن ٣ . ٤ أسابيع.

نصائح لمرضى حصيات الكلى والمرارة:

يجب أن تعلم أن نوع الطعام الذي تأكله ربما يكون له تأثير إيجابي أو سلبي على تكوين حصوات الكلى والمرارة. وأنت الوحيد الذي تستطيع معرفة نوع الطعام الذي يناسبك فعليك بالآتي:

- ١- حاول تفادي أو الإقلال من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم مثل منتجات الألبان وسمك الأسقمري والسلامون والملفوف والساردين والتين المجفف واللفت والبامية والحمص حيث إن هذه الأطعمة تزيد من خطر تكوين الحصى.
- ٢- حاول تفادي الأطعمة التي تحتوي على الأوكزلات مثل السبانخ والراوند والفول السوداني والشوكولاتة والشاي والتي تشارك في تكوين حصى الكلى والمرارة.
- ٣- قلل من البروتين مثل اللحوم بأنواعها حيث أثبتت الدراسات أن حصاة الكلية تكون أكثر لدى الناس الذين يتعاطون اللحوم بشكل كبير.
- ٤- قلل من الملح حيث إنه يشارك في تكوين الحصى ولذلك يجب تناول الأطعمة قليلة الملح.



الحلا

Herpes

اسم مجموعة من الفيروسات الوثيقة الارتباط فيما بينها، والتي تسبب أمراضاً عديدة. وأكثر أنواع هذه الأمراض شيوعاً هو الحلا البسيط، والحلا النطاقي والجذري الكاذب. وتلك الأمراض تنتج عنها بثور على الجلد وعلى الغشاء المخاطي. وهناك أنواع أخرى من فيروسات الحلا تنتج عنها أمراض معدية وعيوب خلقية. ويعتقد بعض العلماء أن أنواعاً معينة من الحلا قد تسبب بعض أنواع السرطان.

وهناك نوعان من فيروسات الحلا البسيط، النوع الأول تنتج عنه بثور صغيرة يطلق عليها بشكل عام تقرحات نزلات البرد، أو بثور الحمى - وتظهر عادة على الفم أو بالقرب منه، ويسبب النوع الأول أيضاً عدوى العين المسمى التهاب القرنية الحلثي، وحالات أخرى من التهاب الدماغ، ويسبب النوع الثاني المعروف بالحلا التناسلي وهو مرض تناسلي، تنتج عنه قروح مؤلمة على أعضاء التناسل، ويسبب النوع الثاني أيضاً في بعض الأحيان الالتهاب السحائي (التهاب أغشية الحبل الشوكي والدماغ). تجف القرحة الناتجة عن فيروس الحلا البسيط غالباً وتختفي بعد أسبوعين. ولكن الفيروس يظل دفيناً (موجوداً ولكن غير نشط) في الخلايا العصبية. وقد تتكرر الأعراض المرضية في أثناء الإجهاد البدني أو العاطفي. ويطلق على رجوع الأعراض اسم التنشيط. والحلا التناسلي genital herpes وهو ابن عم الحلا النطاقي الذي يسبب نوعاً آخر من آفات الجلد المؤلمة التي تسمى العقبولة المنطقية (Shingles) ويظهر الحلا التناسلي في النساء

داخل وحول المهبل وعنق الرحم. وفي الرجل يظهر حول القضيب. وفي الجنسين يظهر أيضاً حول فتحة الشرج. والحلا معد جداً ويظهر بالشكل نفسه سواء أكان على الفم أو على الأعضاء التناسلية.

بعد الاحتكاك الأولي بالفيروس، تظهر الأعراض الأولى بالتحديد في خلال ٤ إلى ٨ أيام، وتشمل هذه الأعراض الحرقان والتنميل والحكة المستمرة. يليها بعد يومين أو أكثر حبوب مثل البثور فوق جلد مشوب بحمرة، تتحول هذه البثور إلى فقاعات مؤلمة تنفجر ثم يخرج منها دم أو قيح أصفر. والأشخاص الذين لديهم الآفات النشطة ينقل عنهم الفيروس ويكونون مصدر عدوى، وانفصال الفيروس يكون أيضاً أثناء مرحلة التنميل، أي قبل ظهور القروح، ويعد ذلك سبباً في أن الحلا يصيب كثيراً من الناس. والأشخاص المصابون دائماً لا يمكن أن يعرفوا متى يكونون مصدراً للعدوى، وتتكون القروح في معظم الأشخاص خلال أسبوع من العدوى، ومع ذلك فمن المحتمل أن يصاب الشخص بالعدوى الفيروسية قبل الإصابة بأي قرح بوقت طويل. إن حوالي ٢٠٪ من الشباب الأمريكيين قد أصيبوا بالحلا إما حول الفم وإما حول الأعضاء التناسلية. وفي بعض الأحيان، تعود الآفة نفسها في أوقات متباعدة، وفي أحيان أخرى تظهر مرة واحدة ثم تختفي نهائياً. إذ إنها تعود لوهلة واحدة ثم تتوقف.

علاج الحلا بالأعشاب الطبية :

الترنجان *Lemon balm*: ويعرف الترنجان أيضاً باسم المليسة، وهو عشب معمر، ساقه مربعة متفرعة، ويكسوه وبر يصل ارتفاع النبات إلى ١٠٠ سم، وأوراقه متقابلة بيضية مسننة الحواف وعليها غدد تحتوي زيتاً طياراً له رائحة عطرية ليمونية مقبولة، وطعم النبات مر وقابض ومسه. له أزهار بيضاء وأحياناً قرمزية، والثمرة منشقة تحتوي على أربع بذور. الموطن الأصلي للترنجان منطقة البحر الأبيض المتوسط ويكثر في سوريا ولبنان. يعرف الترنجان علمياً باسم *meliss officinalis* والجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار الذي من أهم مركباته السيترال والسترونيلال والجيرانبول. وكذلك تحتوي على مواد عفصية

ومواد مرة. لقد أظهر الترنجان خصائص مضادة للفيروس ومضادة للحللا، وأهم المواد التي تعطي هذا التأثير هو حمض العفص (متعددة الفينول) وميكانيكية عمل أوراق الترنجان على فيروس الحللا هو أن خلايا الجسم تحتوي على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا. إن مركبات متعددة الفينول في أوراق الترنجان لها القدرة على أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن، وبالتالي منع انتشار العدوى. ويقول البروفيسور فارو تيلر أستاذ علم العقاقير وكان عميداً لكلية الصيدلة بجامعة بورديو بمدينة لافيات بانديانا: يمكن استخدام ما بين ملعقتين إلى ٤ ملاعق صغيرة من الأوراق بحيث تضاف إلى الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب المحتوي على الأوراق ويترك جانباً مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك تدهن مواضع الحللا باستعمال قطعة قطن عدة مرات في اليوم.

اللفل الأحمر Red pepper؛ واللفل الأحمر أنواع متعددة، فمنه الإفريقي والصيني واللوزياني الأمريكي ويعرف علمياً باسم *capsicum annum* والجزء المستعمل من نبات الفلفل هو الثمار الناضجة. تحتوي ثمار الفلفل الأحمر على مواد راتنجية وأهم مركب فيها هو الكبسايسين *capsacin* وقد أظهرت نتائج التجارب التي تمت على حيوانات المعامل أن مادة الكبسايسين لها القدرة على منع انتشار الحللا، كما أن مستحضرات الكبسايسين الموضعية وهي زوستريكس، كابراسين - ب تستخدم في تخفيف آلام الحللا التناسلي. ولكن عليك أن تجرب مرهم الكبسايسين على مساحة صغيرة قبل استعماله على مساحة أكبر، وإذا شعرت بأي تهيج فعليك أن تتوقف عن الاستعمال.

الثوم Garlic؛ والكل يعرف الثوم وتأثيراته الطبية وخاصة فيما يتعلق بالفيروسات، ويعرف الثوم علمياً باسم *Allium sativum*. وقد أظهرت دراسة على الاختبارات الأنبوبية أن للثوم تأثيراً قاتلاً على الفيروسات ضد نوعي فيروس الحللا وأنواع أخرى من الفيروسات التي تسبب البرد والأنفلونزا. ويمكن للمصاب بالحللا عمل الثوم على طبق من المكرونة وإضافة بعض حبات من القرنفل المقروم أو إضافتها إلى السلطة الخضراء.

عشبة القديس يوحنا St. Johns Wort، وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم *Hypericum perforatum* وأهم مركبات هذا النبات هو الهيبيريسين Hypericin الذي يساعد على قتل الحلا البسيط وعدة فيروسات أخرى. بالرغم من أن المراهم التي تحتوي على الهيبيريسين مؤثرة ضد قرح الحلا، لكنك لا تحتاج لشراء أحد منها. حاول غلي أوراق وأزهار النبات في مقدار كوب من الماء حتى يتركز إلى النصف، ثم بعد ذلك برده، وادهن المناطق المصابة بقطعة قطن مدورة بعد تغميسها في السائل المركز، وكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

الردبكية *Echinacea*، ونبات الردبكية عبارة عن عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم وله أزهار بنفسجية جميلة ويعرف النبات علمياً باسم *Echinacea purpurea* والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على قلويدات في الغالب أيزويوتابيل أمايد مع الوقينيك واسيتالنيك وحمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار واكينولون وبيتين. لقد ظهر في عدة دراسات أن للردبكية خصائصها المضادة للفيروسات والمنبهة للجهاز المناعي، وقد أقر العشابون استخدام نبات الردبكية في صورة صبغة. حيث يضاف حوالي نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير، ويتناولها المريض ٢ مرات في اليوم، وإذا سببت الردبكية وخزاً في اللسان أو تمبلاً مؤقتاً فلا تخشى ذلك؛ لأن هذا سيزول وهو غير ضار.

الأحماض الأمينية *Aminoacids*، يعد الحمض الأميني أرجنين أساسياً لتكاثر الفيروس وهناك حمض أميني آخر يعرف باسم لايسن (*Lysine*) وهذا الحمض يثبط تكاثر الفيروس، ومن هنا نلاحظ أن الناس يبحثون عن الغذاء الغني بـحمض اللايسين والمنخفض في محتوى الأرجنين. هناك عدة نباتات لديها نسبة عالية من اللايسين ولكن بها نسبة منخفضة من الأرجنين وهي تشمل فاكهة النجمة، حيث نسبة اللايسين إلى الأرجنين ٤ إلى ١، والبابايا حوالي ٢ إلى ١، والجريب فروت والمشمش والكمثرى والتفاح والتين بنسبة ٢ إلى ١. ويفضل بعضهم إضافة يومية بـ ١٢٠٠ ملجم من اللايسين عند الإحساس الأول بالانفجار

الحلثي. قد تأخذ رطلين أو أكثر من نبات قرّة العين الطازج حتى تحصل على هذه الكمية، ولكن نصف كوب فقط من قرّة العين المجفف يعادل ذلك.

خليط عشبي: قام العلماء اليابانيون بمزج العقار المضاد للحلا المعروف باسم الاسيكلوفير Acyclovir (زوفيراكس Zovirax) مع أحد مستخلصات الأعشاب الغنية بالتانين مثل الشوفان الياباني والسماق الجاوي والقرنفل. هذا العلاج المجمع كان أفضل بوضوح من الأسيكلوفير وحده أو الأعشاب وحدها.

مشروبات علاجية: لقد وجد أن بعض النباتات التي تحتوي على مواد عفصية مثل: الشاي وعصير التفاح والأويسه والعنب والكمثرى والبرقوق والخراولة تسهم في القضاء على الفيروسات. وعصير الكمثرى بالذات غني بمادة ضد الحلا، كما أن حمض الكافيك محتمل أن يكون مشروبك المفضل.



حمضية الجسم

تتكون حمضية الجسم نتيجة لخلل يحدث في كيميائية الجسم فيصبح أكثر حمضية. ومن أعراض حمضية الجسم كثرة التفرز (التنهد) وحبس سوائل الجسم والأرق وحدوث الالتهابات المفصلية المعروفة عادة بالروماتويد والصداع النصفي (الشقيقة) وهبوط في ضغط الدم بشكل غير عادي، وتكون العينان غائرتين بشكل واضح، ويصاب الشخص بصعوبة في التبرز ويكون البراز شبه جاف وذا رائحة كريهة، ويصاحب خروج البراز حرقان في فتحة الشرج. وتحدث بين وقت وآخر حالات من الإمساك والإسهال بالتناوب. كما أن البلع يكون صعباً. مع وجود حرقان في الفم وأحياناً في أسفل اللسان، وتشتد حساسية الأسنان للمواد الحامضة مثل الخل والفواكه الحامضة مثل الخوخ والمشمش وأحياناً العنب غير الناضج وتعرف هذه الحالة بالضررس، ويصاحب ذلك بروزات صغيرة على اللسان وسقف الحلق.

وعادة تقاس الحمضية أو القلوية في جسم الإنسان على أساس ما يعرف بالأسى الهيدروجيني الذي يعرف علمياً بـ PH ويعني قوة تركيز أيون الهيدروجين والماء عادة متعادل حيث إن رقمه الهيدروجيني ٧، وكلما زاد رقمه الهيدروجيني عن ٧ يكون قلويًا وما قل عنه يكون حمضياً. أما في جسم الإنسان فإن الرقم الهيدروجيني المثالي هو ما بين ٦ - ٦,٨ وهذا يعني أن جسم الإنسان يكون حمضياً خفيفاً بشكل طبيعي، والأرقام الهيدروجينية التي تقل عن ٦,٢ تعد عادة في جانب الحمضية، بينما تعد الأرقام الهيدروجينية الأعلى عن ٦,٨ في جانب القلوية.

ويعد الجسم حمضياً عندما يفقد مخزونه القلوي.

وتشمل بعض أسباب الحمضية اضطراب الكبد والكلى والغدد الكظرية، والنظام الغذائي غير السليم، وسوء التغذية. والبدانة وازدياد نسبة الكيتونات في الدم (Ketosis)، والتوتر، والغضب، وفقدان الشهية، وتسمم الدم، والحمى، والخوف، واستهلاك كميات كبيرة من فيتامين ج أو الأسبرين، وأكثر ما تصيب حموضية الجسم مرضى السكر وكذلك المصابين بقرح المعدة والاثني عشر.

كيفية معرفة الإصابة بحمضية الجسم،

يمكن للشخص أن يعرفها من خلال اختبار يحدد فيما إذا كانت سوائل جسم الإنسان حمضية جداً أو قلوية جداً، حيث إن هذا الخل يمكن أن تنتج عنه الإصابة بالمرض. يوجد في الصيدليات أشرطة من ورق دوار الشمس بلونين أحمر وأزرق. الورق الأحمر خاص بالقلوية والورق الأزرق خاص بالحمضية فلو وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأزرق وتغير مكان القطرة إلى اللون الأحمر فمعنى ذلك أن سوائل الجسم حمضية، وإذا وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأحمر وتغير لون القطرة على الورقة إلى اللون الأزرق فمعنى ذلك أن سوائل الجسم قلوية.

يمكن لأي شخص عمل هذا الاختبار دائماً إما قبل تناول الطعام وإما بعده بساعة في الأقل، وعلى أساس ما يعطي هذا الاختبار من نتائج يجب عليك حينئذ تعديل نظام غذائك من أجل مساعدة جسمك على إعادته إلى المعدل الطبيعي، فإذا كان الاختبار حمضياً جداً فعليك حينئذ بتناول الأغذية المسببة للقلوية وتجنب الأغذية المسببة للحمضية إلى أن يظهر اختبار الرقم الهيدروجيني PH أن جسمك قد عاد إلى طبيعته، وإذا أشار الاختبار إلى أن جسمك قلوي جداً فتناول الأغذية المسببة للحمضية وتجنب تلك الأغذية المسببة للقلوية. وإليك الأغذية المسببة للحمضية وهي: الهليون والفاول والكرنب، والكاتشب والحمص ونشا الذرة، والمكرونة والبيض والدجاج والسّمك والعدس واللحم والخل والسكر والشاي والتوت البري والبرقوق والفلفل والبرتقال والخردل واللبن والشوفان والزيتون والفطائر والتبغ والأسبرين.

أما الأطعمة المسببة للقلوية فهي: جوز الهند الطازج والذرة والبلح وأغلب الفواكه الطازجة وأغلب الخضروات الطازجة والأفوكاتو وعسل النحل والعسل الأسود وعسل القيقب والزبيب ومنتجات فول الصويا وهناك مكملات غذائية يمكن الاستعانة بها من أجل التوازن الحمضي القلوي وهي:

عشب البحر: حيث يؤخذ ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو يقلل حمضية الجسم ويساعد في الاحتفاظ بتوازن المعادن.

فيتامين أ: بمعدل ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً مدة شهر واحد ثم تخفض إلى ٢٥ ألف وحدة دولية.. وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية وهذا يساعد على وقاية الأغشية المخاطية.

البوتاسيوم: بمعدل ٩٩ ملجم يومياً ينشط الأيض ويساعد على معادلة الأس الهيدروجيني في الدم.

الفوسفور والكبريت: يعملان للمحافظة على الأس الهيدروجيني.



الدرن

الدرن مرض معدٍ يصيب الرئتين بصفة رئيسة، ولكن قد يصيب الأعضاء الأخرى، ويسمى الدرّن غالباً باسم تي. بي (T. B) والناس يعرفونه في الماضي باسم السل، وقد كان هذا المرض من أكثر أسباب الموت في العالم، أما في الوقت الحاضر فقد أدت الوسائل المتقدمة في الوقاية والاكتشاف والتشخيص والعلاج إلى خفض عدد المصابين بالمرض، كما انخفض عدد الذين تسبب في وفاتهم بدرجة كبيرة. ومع ذلك يظل الدرّن من الهموم الرئيسية في الدول النامية، حيث لا تتاح وسائل أفضل لمعالجته على نطاق واسع، كما قد تكون أحوال المعيشة سيئة.

يهاجم الدرّن الناس من كل الأعمار، ولكنه يزداد شيوعاً عادة بين كبار السن والأشخاص الذين تعرضت أجهزة المناعة لديهم للضعف. يمكن أن تصاب الحيوانات بمرض الدرّن أيضاً بالأخص الأبقار والدواجن والخنازير. والبكتيريا التي تسبب المرض تسمى عصيات الدرّن. وقد اكتشف الطبيب الألماني روبرت كوخ الدرّن في عام ١٨٨٢ م، وقد سميت عصيات كوخ. وتنتمي هذه العصيات إلى جنس البكتيريا المسماة المتفطرة، وهي كائنات حية لا بد لها من الأكسجين كي تعيش.

كيف يؤثر الدرّن على جسم الإنسان؟

يصاب الإنسان بالعدوى من عصيات الدرّن في أغلب الأحيان بواسطة استنشاق قطيرات (رذاذ) مائية دقيقة تحتوي على بكتيريا المتفطرة الدرنية، تتكون هذه

الفطريات عندما يحك أو يعطس المصاب بالدرن. ويمكن أن تنشأ العدوى أيضاً من تناول الطعام الملوث بالبكتيريا أو شرب اللبن من الماشية المصابة ببكتيريا المتقطرة البقرية. ومن النادر أن تحدث مثل هذه العدوى في البلاد الصناعية، حيث يبستر اللبن وتتحص الحيوانات بانتظام لاكتشاف الأمراض. ويترد الجسم كثيراً من عصيات الدرّن التي استنشقتها قبل أن تسبب الضرر، لكن بعض العصيات تتسرب إلى الجسم وتستقر في طبقة المخاط التي تبطن معظم أجزاء الجهاز التنفسي، بما في ذلك المسالك الأنفية والشجرة القصية الرغامية، وهو جهاز متفرع من الأنابيب التي تحمل الهواء من وإلى أكياس هوائية صغيرة جداً في الرئتين تسمى "الأسناخ".

ويتكون الجهاز التنفسي من الرغامي (وهو أنبوب الهواء أو القصبة الهوائية) ومئات الألوف من مسالك هوائية أصغر تسمى "القصبات" وتبطنها خلايا تستطيع تحريك طبقة المخاط الذي يغطيها في الاتجاه العلوي. ويتم حمل العصيات المحتجزة في الطبقة المخاطية نحو الجزء العلوي من المسالك الهوائية في اتجاه الحلق والقم والأنف. وقد يعطس الإنسان العصيات عندئذ أو يبصقها أو يسعلها أو يفرها إلى الخارج، وقد يبتلعها كذلك فتسري خلال القناة الهضمية دون ضرر.

ما هي العدوى الأولية للدرن؟

تنشأ العدوى الأولية على الأرجح من عصيات الدرّن التي تتجاوز المسالك الهوائية المبطنة بالمخاط وتصل إلى الأسناخ في أعماق الرئتين. والعدوى الأولية مرحلة في تطور الدرّن، ولكنها لا تؤدي دائماً إلى المرض. وتقوم خلايا كبيرة تشبه الأميبا، وتسمى "بلاعم الأسناخ" بالتهام عصيات الدرّن التي تدخل أي سنخ، وتستطيع هذه الخلايا في الأحوال الطبيعية أن تهضم البكتيريا. ومع ذلك تقاوم عصيات الدرّن الهضم، وينمو أغلبها داخل خلايا البلاعم. وقد يهاجر بعض هذه البلاعم التي تحمل البكتيريا إلى الطبقة المخاطية ثم يتم طردها إلى خارج الجسم. وقد تحمل بعض الخلايا الأخرى البكتيريا إلى جزء آخر

من الرثتين أو إلى السائل اللمفاوي نحو عقدة لمفاوية قريبة أو إلى الدم. ثم يتكون ورم صغير صلب يسمى الدرنة في السنخ خلال بضعة أسابيع من العدوى الأولية. ويبدأ تكوين الدرنة عندما تتجمع خلايا البلاغم التي تحتوي على عصيات الدررن. وترتبط الخلايا الثابتة بخلايا الدم البيضاء الأخرى ثم تكبر هذه المجموعات من الخلايا مع الزمن وتدمر النسيج الرئوي الذي يحيط بها. وإذا ماتت الخلايا داخل الدرنة فإنها تكون مناطق متجبنة (وهي مناطق لينة تشبه الجبن) تساعد على نمو الدررن. ويبدأ نسيج متين في الإحاطة بالدرنات في الوقت نفسه. لكن هذا النسيج يمنع العصيات من زيادة الانتشار. وقد يعمل على انقباض كمية الأكسجين التي تتلقاها. وتبقى العصيات التي احتبسها النسيج الندي حية لكنها غير نشطة، وقد تسبب العدوى الأولية بعصيات الدررن أعراضاً قد لا يتم اكتشافها عند الإنسان الطبيعي البالغ السليم، إلا أن العدوى الأولية في بعض الحالات تسبب أعراضاً مثل الحمى أو الطفح أو القيء.

متى ينشأ المرض؟

ينشأ المرض إذا نشطت عصيات الدررن من جديد، وقد يحدث هذا الشيء بعد العدوى الأولية مباشرة، وبالأخص عند الرضع والأطفال وكبار السن والمصابين بأمراض أخرى. ومع ذلك ينشأ الدررن في أغلب الحالات بعد حدوث العدوى الأولية بزمان طويل. وأسباب هذا النشاط الجديد للعصيات ليست واضحة تماماً، فهو قد يحدث عندما تضعف الألياف الدفاعية للجسم نتيجة لمرض آخر. أو نتيجة تقدم العمر، أو ينشأ من عدوى ثانية بعصيات الدررن. ويؤدي تنشيط البكتيريا من جديد إلى انفجار الدررنات وتكاثر العصيات بسرعة. وتحمل الخلايا البكتيريا إلى الأجزاء الأخرى، كالعظام والدماغ والمفاصل والكلى والجلد. ويحدث في درن الرثتين المسمى (بالدرن الرئوي) أن تتجمع خلايا البلاغم في الأسناخ مع خلايا الدم البيضاء عند أماكن البكتيريا التي نشطت من جديد. وتكون مادة متجبنة، ثم تذوب المادة المتجبنة في النهاية وتصعد مع الطبقة المخاطية في المسالك التنفسية، ويسهل المريض هذا المخاط والمادة المتجبنة على هيئة بلغم. ولكن

السعال لا يكون عنيفاً في العادة، وغالباً ما تعد الأعراض نزلة بردية مزمنة على سبيل الخطأ. وقد يوجد الدم في البلغم إذا تلفت الأوعية الدموية في الرئتين، وربما سعل المريض كميات كبيرة من الدم في الحالات المتقدمة من المرض. وتشمل الأعراض الأخرى للدرن المتقدم ألم الصدر والحمى والعرق ليلاً والتعب ونقص الوزن وفقدان الشهية. وسرعان ما يؤدي الدرن إلى الوفاة.

كيف تشخص الدرن؟

يستخدم الأطباء وسائل عديدة لاكتشاف الدرن، والوسائل الرئيسية هي اختبارات الجلد، وصور الصدر بالأشعة السينية والفحوصات المخبرية.

١- اختبارات الجلد: يمكن أن تحدد احتمال أن يكون الإنسان قد أصيب في الماضي بالعدوى من عصيات الدرن، إلا أن مثل هذه الاختبارات لا تبنى الطبيب بوجود المرض النشط. وتعتمد أنواع الاختبارات الجلدية جميعاً على أساس الاستجابات النوعية للحساسية ضد عصيات الدرن، إذ ينبغي أن يبني الجسم حساسية ضد العصيات في غضون بضعة أسابيع بعد العدوى الأولية.

٢- صور الصدر بالأشعة السينية: تجري هذه الاختبارات في العادة بعد أن يبين اختبار الجلد عدوى مسبقة. وقد يتم تصوير الصدر بالأشعة السينية لأسباب أخرى فتكتشف مع ذلك وجود الدرنات.

٣- الفحوصات المخبرية: تعد الفحوصات المخبرية هي الخطوة النهائية لتشخيص الدرن في الأحوال العادية، ويفحص الفني في المختبر بلغم المريض ليكتشف وجود العصيات، كما تتم معالجة عينات البلغم بالمواد الكيميائية والأصباغ حتى تجعل العصيات مرئية تحت المجهر. وتزرع العصيات -إن وجدت- في أطباق المختبر وأتاييب الاختبار. وتبين المزرعة ما إذا كانت العصيات هي بكتيريا المتقطرة الدرنية أو عصيات أخرى. كما تساعد المزرعة على اكتشاف العقاقير التي تكون أنشط من غيرها في مقاومة البكتيريا.

ما هو علاج الدرن؟

يمكن علاج جميع مرضى الدرن بالعقاقير العشبية والمضادات الحيوية، ويعد عقار إيزونيازيد (Isoniazid) من أشد العقاقير فعالية ضد الدرن. وتشمل العقاقير الأخرى ريفامبيسين (Rifampicin) وكذلك ايثامبيوتول (Ethambutol) وستربتومايسين (Streptomycin) وهو مضاد حيوي وبايرازيناميد (Pyraznamide) وتمنع العقاقير السابقة تكاثر البكتيريا، وتسمح لدفاعات الجسم الطبيعية بالعمل ضد المرض. ويضيف الأطباء في -الأحوال العادية- عقارين أو أكثر معاً، لأن عصيات الدرن قد تكتسب المناعة ضد واحد فقط. ويستغرق برنامج العلاج مدة تتراوح ما بين ستة إلى تسعة أشهر، وفي بعض الأحيان يستخدم الأطباء الجراحة لأخماس الرئة المريضة؛ وذلك لتستريح وينخفض معدل الأكسجين فيها ويقل نمو عصيات الدرن. وما زال الأطباء يستخدمون الجراحة في بعض الحالات. ولكنهم يتأصلون الجزء المصاب من الرئة الدرنية بدلاً من أخماس الرئة، ويستمر الجزء الباقي من الرئة في أداء الوظيفة بصورة طبيعية.

وهناك أدوية عشبية متعددة تساعد في الشفاء من مرض الدرن وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

الردبكية Echinacea: والردبكية القرمزية أنواع متعددة وهي تستخدم ضد أي نوع من البكتيريا بما في ذلك بكتيريا الدرن، وهي تنشط، جهاز المناعة أيضاً. والردبكية توجد لها مستحضرات مقننة ومسجلة تباع في محلات الأغذية الصحية، وعادة تؤخذ كبسولتان عيار ٤٥٠ ملجم من الردبكية ثلاث مرات في اليوم أو ٤٠ نقطة من صبغة الردبكية بمعدل ٣ مرات في اليوم.

الثوم Garlic: والثوم من أشهر المنتجات الطبيعية فتكاً بالبكتيريا، وقد استعمل الصينيون الثوم لعلاج الدرن بنجاح كبير. ويقترح الدكتور هزينج كوخ أستاذ الكيمياء الدوائية والأدوية الحيوية بجامعة فيينا، ولاري لوسون الباحث العلمي بشركة ناشرومز للأعشاب بولاية أوتاوه أن الثوم قد يساعد المضادات

الحيوية على دورها في القضاء على البكتيريا. وقد أوضحت الدراسات أن الأليسين (Allicin) المركب مضاد للبكتيريا في الثوم، ينشط تأثير المضادات الحيوية مثل كلورامفينيكول (Chloramphenicol) وستربتومايسين (Streptomycin) ضد بكتيريا الدرن.

صريمة الجدي Honeysuckle: يعد نبات صريمة الجدي من النباتات المستعملة على نطاق واسع في الصين من عدة قرون كعلاج لمتاعب الجهاز التنفسي بشكل عام بما في ذلك الدرن والالتهاب الشعبي ونزلات البرد والإنفلونزا والالتهاب الرئوي. وكان الجزء المستخدم من هذا النبات الذي يعرف علمياً باسم

Lanicera Japonica

هي الأزهار، حيث تؤخذ حفنة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وفي الشتاء تستعمل أغصان النبات والأوراق الجافة لعمل مغلي مر بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



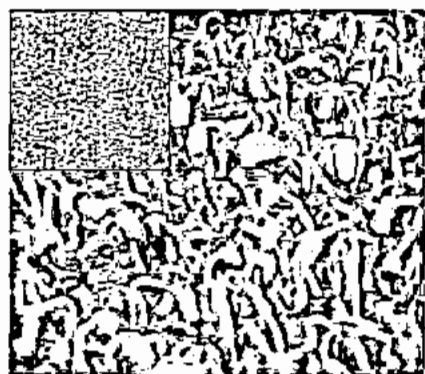
العرقسوس Licorice: لقد أثبتت الدراسات أن العرقسوس يحتوي على ٢٢٪ من المركبات المضادة للبكتيريا؛ لذا فليس غريباً أن يستعمل العرقسوس لعلاج الدرن، والطريقة المستخدمة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق

العرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، مع ملاحظة عدم استعمال عرقسوس للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

اليوكالبتوس Eucalyptus:
نبات اليوكالبتوس عبارة عن شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٠ متراً، والجزء المستعمل منها الأوراق المعمرة، وتحتوي على زيت طيار، والمكون الرئيس في هذا الزيت هو مركب السينيول (Ciniol). ويستعمل هذا النبات أساساً لعلاج الدرن.



ويمكن استخدام الأوراق غضة أو يابسة، وذلك على شكل مغلي، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. كما يوجد زيت الأوراق جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية أو في محل بيع العلاجات العطرية. وأعتقد أن مثل هذا المحل قد لا يتوفر في السعودية، حيث تؤخذ نقطة إلى نقطتين من هذا الزيت ويضاف إلى الماء أو الشاي، وهذه الكمية تعادل جرعة الأوراق. ويجب ملاحظة عدم زيادة أي كمية من الزيت عن الكمية المحددة نظراً لقوة الزيت.



الحلبة Fenugreek: لقد قيل في الحلبة: "لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". كما قال العالم الإنجليزي كليبر: "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان. ويستعمل مغلي

مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن.

الفرسيتيا Forsythia Weeping Golden Bell: وهو نبات يعرف علمياً باسم Forsythia suspensa والجزء المستخدم منه الثمار، والموطن الأصلي له الصين واليابان. وقد استعمل الصينيون ثمار هذا النبات للقضاء على البكتيريا. والمنقوع المركز فعال جداً ضد أنواع عديدة من البكتيريا. وقد استخدم النبات إكلينيكيًا في علاج الدرن، ويؤخذ هذا النبات عادة مع نبات صريمة الجدي السابق ذكره وذلك بنسبة ١ إلى ٢.



البصل Onion: البصل معروف بتأثيره المضاد للبكتيريا، وعندما نتحدث عن البصل فإننا نعني أفضاص البصل الموجودة داخل التربة، وهي إما حمراء أو بيضاء وليس البصل الأخضر. والبصل يشبه في تأثيره تأثير الثوم ويجب الإكثار منه حتى للأشخاص الأصحاء.

ما هي طرق الوقاية من مرض الدرن؟

يمنع عتار أيزونيازيد معظم العدوى الدرنية المكتشفة، وغالباً ما يصف الأطباء الأيزونيازيد للناس ذوي الاختبار الجلدي الإيجابي، وقد يصفون العتار أيضاً للأطفال أو كبار السن أو الآخرين المعرضين للخطر، خصوصاً إذا كانوا يعيشون مع شخص مصاب بالدرن. وقد استخدم لقاح يسمى بي. سي. جي (باسيلس كالميت جويرن) في أماكن عديدة من العالم كمحاولة للوقاية من الدرن. وعلى كل حال فإن اللقاح ليس فعالاً دائماً خصوصاً بين شعوب معينة.

وقد أدى الجهد العلاجي والوقائي إلى خفض كبير في عدد الحالات الدرنية في الدول المتقدمة، أما في الدول النامية فإن المرض لا يزال يمثل مشكلة رئيسة، حيث لا يتم الحصول على عقاقير الدرن بسهولة، وكان يموت من الدرن نحو ثلاثة ملايين من البشر في كل عام على مستوى العالم.

نصائح يجب اتباعها،

- يجب عمل فحص طبي عام كل سنة، كتصوير الصدر بالأشعة السينية، ويجب فحص الجسم عند الشعور بالإرهاق أو عند خروج دم أو بلغم دموي مع السعال.

- يجب الانتباه إلى الأكل الكافي المنظم والنوم العميق، والاسترخاء والبعد عن العمل المجهد والعيش في جو دافئ خال من الرطوبة واستعمال اللبن المبستر أو المغلي جيداً، وتجنب شرب اللبن دون غليه مهما كانت الأسباب.

- يجب فحص صدر كل مقيم في المنزل مع المريض كل عام.

- الابتعاد عن كل مصاب بالدرن في المنزل أو خارجه.

- غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعد لمس الأدوات التي يستعملها المريض.

- ضرورة إبلاغ الطبيب بسابق إصابة أحد أفراد العائلة بالدرن وتتبع هذه التعليمات بعناية.

- يجب التأكد عند إصابة أحد معارفك أو المتصلين بك بالدرن من سرعة فحصه وتصوير صدره بالأشعة، وبعاد الفحص بعد ستة أشهر.

- يجب إجراء الفحص الطبي قبل الزواج.

- التنبيه على مريض الدرن إلى عدم البصق في أي مكان واستخدام مناديل خاصة للبصق. كما ينبه أيضاً تغطية فمه عند السعال، وكذلك تغطية أنفه عند العطاس؛ لأن الرذاذ الذي يصاحب العطس أو السعال معاً عندما يصل إلى الشخص الجالس مع المريض.

التغذية مهمة ومهمة جداً لمريض الدرن ويجب العناية بها.



الدوالي

دوالي الساقين عبارة عن أوردة منتفخة متعددة بها عقد تظهر في جانب واحد من الساق أو في الجانبين معاً، وتنتج من ركود مجرى الدم أو ذبذبته مع ضعف جدار الأوردة، وتحدث الأوردة الدوائية غالباً في الأشخاص الذين يضطرون للوقوف طويلاً بحكم مهنتهم كالحلاقين ورجال البوليس وأطباء الأسنان والفرانة والمناوبين، أو تحدث عند الأشخاص الذين يضطرون للجلوس دون حركة مدة طويلة. وقد تحدث لدى النساء الحوامل خصوصاً في أشهر الحمل الأخيرة، وكذلك بعد الحمل خاصة النساء ممن يحملن كثيراً. كما أنه من المحتمل أن يكون للوراثة دوراً في ظهور الأوردة الدوائية.

ما الأسباب:

إن الدم يجري من الساقين صاعداً إلى القلب في الأوردة: وذلك في اتجاه مضاد للجاذبية الأرضية، ولمنع رجوع الدم في الاتجاه المعاكس تحتوي الأوردة على صمامات وضعت على مسافات متقاربة وتعمل مزدوجة. فإذا جرى الدم في الاتجاه الصحيح نحو القلب فتحت صمامات الأوردة وتحرك الدم في حرية تامة. أما إذا جرى في اتجاه عكسي أغلقت الصمامات لتمنع حركة الدم في هذا الاتجاه. ويلقي الوقوف أو الجلوس مدداً طويلة دون حركة عبئاً ثقيلاً على الأوردة، وبغير تدليك العضلات يميل الدم إلى الرجوع أو الارتداد. ولما كان الوريد الأجوف السفلي، - وهو وريد البطن السفلي الكبير الذي يحمل الدم من الساقين إلى القلب - عديم الصمامات فإن وزن العمود الدموي الذي فيه يزيد الضغط على أوردة الساقين

عندما يتخذ الجسم وضع الوقوف، وثقل الدم بضغطه المستمر على الصمامات الوريدية المقلبة بسبب تمدد جدران الأوردة ويفقدتها مرونتها الطبيعية، فلا يحكم إقتال الصمامات نتيجة لذلك، وإذا فقدت عدة صمامات قدرتها على العمل تجمع الدم في الأوردة وانفتحت تدريجياً فزاد توسعها، وعند حمل الأنثى تزداد الحاجة إلى دفع الدم في الأوردة؛ لأن الرحم يضغط عندها على الأوردة الواردة من الساقين، وبذلك يعوق جريان الدم فيها فيزيد الضغط العكسي في الأوردة الدوالية، فترخي هذه الأوردة ويتضخم حجمها ويحتقن الدم فيها مما يسبب الشعور بالآلام تشنجية في الساق المصابة، كما أن المريض يشعر بثقل وامتلاء في الطرف المصاب بعد الوقوف أو المشي مدة طويلة، وقد يصاحب الحالة وجود ورم في الركبتين، وأي احتكاك في موضع الدوالي قد يؤدي إلى حدوث التهاب جلدي أو قد يؤدي إلى قرحة الدوالي. تبدأ هذه الأوردة المنتخفة في النزيف، وإذا ترك الأمر بغير علاج فإن هذا المرض ينتشر وتتغلظ جدران الأوردة وتصبح صلبة اللمس، ويشعر المريض بأوجاع صامتة واخزة.

وإذا حدث للأوردة فإنه يجب على المريض أن يستلقي على سريريه في راحة تامة ويرفع الساق - أو الساقين - المصابة إلى أعلى من مستوى جسمه لكي يتوقف هذا النزيف، ويحذر المصابون بهذا المرض من الوقوف لأوقات طويلة وأن يتجنبوا الإمساك بتناول المليينات مثل زيت اليرافين على الريق وتناول السوائل بكثرة، حيث إن الإمساك يزيد من وطأة المرض. أما السيدات الحوامل فيمكنهن تخفيف الضغط على أوردهن بالاستراحة المنتظمة وتدليك الأطراف تدليكا خفيفاً.

ما علاج دوالي الساقين؟

توجد عدة طرق لعلاج دوالي الساقين تتلخص في الآتي:

أولاً: العلاج بالأعشاب وزيوتهما:

قسطل هندي Horse Chestnut؛ القسطل الهندي عبارة عن شجرة يصل



ارتفاعها إلى ٢٥ متراً لها أوراق كبيرة مكونة من عدة وريقات تحمل أزهاراً بيضاء إلى قرمزية اللون وثماراً خضراء شوكية تحمل بداخلها ثلاث بذور ذات لون بني لامع.

الموطن الأصلي للتسطل الهندي الجبال العالية غزيرة الأشجار في البلقان وفي غرب آسيا. تجمع ثمارها وقشورها في الخريف.

الجزء المستعمل من النبات الثمار والأوراق والقشور.

يعرف النبات علمياً باسم *Asculus Hippocastanum* تحتوي بذور نبات التسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربين، وأهم مركب فيها هو (Aescin) كما تحتوي على كومارينات وفلافونيدات. ويعد المركب (Aescin) هو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، حيث إن له تأثيراً مضاداً للالتهابات.

الاستعمالات: يستعمل التسطل الهندي على نطاق واسع في ألمانيا وبعض دول أوروبا، وقد فصل المركب (Aescin) واستخدم على شكل مستحضر صيدلاني لعلاج الالتهابات وكمقبض وكعلاج لدوالي الساقين. وقد صرح البروفسور فارو

تيلر عميد ورئيس قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة يورد بأمريكا أن هذا النبات نجح في علاج مرض الدوالي في كتابه المشهور (Herb of Choice) إن القسطل الهندي أفضل الأدوية تأثيراً على مرض الدوالي. وفي أوروبا توجد مستحضرات على هيئة خلاصات من الأوراق والبذور والقشور حيث تؤخذ عن طريق الفم لعلاج الدوالي مع ملاحظة عدم استخدامه إلا باستشارة طبية.

البنفسج Violet: نبات عشبي معمر. توجد منه عدة أنواع. وهو ذو أزهار ملونة منها البنفسجي والأصفر المخطط بالأزرق والأحمر وأهم الأنواع المستخدمة طبياً هو ما يعرف علمياً باسم *Viola odorata*. *Viola tricolor* الموطن الأصلي لنبات البنفسج هو أوروبا وبلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وآسيا.

الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات فينولية وأهم مركب في هذه المجموعة مركب *Gaultherin* و *Rutin* كما يحتوي على مواد صابونية مثل *Violin* و *Myrosin* وفلافونيدات وقلويدات *Odotatine* ومواد هلامية.



الاستعمالات: تستعمل أزهار البنفسج التي تحتوي على مركب الروتين لعلاج الدوالي، ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع في أوروبا، حيث يؤخذ نصف كوب من الأزهار ويضاف إليها ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق. ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم. لا توجد أي أضرار نتيجة لاستعمال هذا النبات.

المشتركة (الهماميلس) *Witch Hazel*: نبات الهماميلس عبارة عن شجرة من أشجار الغابات الكبيرة وموطنه الأصلي كندا وشرق الولايات المتحدة الأمريكية. ويزرع في الوقت الحاضر في كثير من البلاد الأوروبية.

يعرف علمياً باسم *Hamamelis virginiana* توجد عدة أنواع من هذا النبات.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والقشور والزيوت الطيارة، تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة 8-10% وفلافونيدات ومواد مرة وزيتوت طيارة (من الأوراق فقط).

الاستعمالات الدوائية: يعد نبات المشتركة من النباتات التي استخدمت كمعالج تقليدي في كثير من البلدان وبالأخص شعوب شمال أمريكا حيث كانوا يستخدمون كمادات من الأوراق لعلاج الدوالي وأي أورام أخرى، وكذلك كانوا يستخدمون مغلي قشور النبات ككمادات لعلاج أي أورام على الجلد أو الالتهابات. وكذلك كمشروب لعلاج النزف وبالأخص الدم الزائد في العادة الشهرية، وقد زاد انتشار استعمال هذا النبات في أوروبا مع بداية القرن الثامن عشر كمعالج للالتهاب ولإيقاف النزيف الداخلي والخارجي وكمادة قابضة، كما يستخدم كمعالج للأوردة التالفة.

وقد عملت دراسة حديثة على الحيوانات، المخبرية وأوضحت الدراسة مدى فاعلية هذا النبات في تقوية الأوعية الدموية، وقد صرحت منظمة الأغذية والأدوية الألمانية ببيع وتداول هذا العقار للاستعمال ضد أمراض الدوالي، والمستحضر المصرح به يوجد على هيئة صبغة تؤخذ داخلياً. والجرعة ملعقتان صغيرتان من

مسحوق الأوراق توضعان في كوب ثم يملأ الكوب بماء سبق غليه، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

مقشة الجزار (الوزال) *Butcher broom*: نبات شجري صغير يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق جلدية القوام مع رأس حاد شوكي يحمل أزهاراً خضراء إلى بيضاء، وثمار بلون أحمر زاه. موطن النبات الأصلي في قارة آسيا وشمال إفريقيا.

يعرف النبات علمياً باسم *Ruscus acleatus* الأجزاء المستخدمة من النبات هي الأجزاء الهوائية والجذامير (الجذور الأرضية).

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية وأهمها مركبا *Ruscogenin* و *Neoruscogenin* وهذان المركبان يشبهان في الصيغة الكيميائية مركب الـ *Siosgenin* الموجود في البطاطا الحلوة الذي يعد من أفضل المركبات لعلاج

الالتهابات حيث يسبب انقباض الأوعية الدموية. وعلى هذا الأساس يستعمل في علاج الدوالي.

لقد استعمل هذا النبات مع بداية القرن الأول الميلادي، حيث استعمله العالم الإغريقي ديستوقريدس لعلاج انقباس البول وكذلك لإيقاف الدم الزائد في حالة العادة الشهرية. وقد اعتبره أيضاً جيداً في علاج حصاة المثانة والصفار والصداع، أما الاستعمال في الوقت الحاضر فهو قاصر على مرض الدوالي. ملاحظة يجب عدم استخدام هذا النبات للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.



الليمون Lemon: الكل يعرف الليمون، لقد ثبت أن قشور الليمون تفيد في علاج دوالي الساقين، حيث إن قشر الليمون يحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين Rutin الذي يوجد بنسبة مرتفعة وهو المسؤول عن التأثير في الدوالي. ويجب على مرضى الدوالي تقطيع قشور الليمون مع عصير الفواكه يومياً للاستفادة من تأثيره المتميز على المرض.

البصل Onion: لقد تحدثنا عن البصل كثيراً ولكن ما لم نتحدث عنه هو فائدة قشر البصل الخارجي الذي يشبه مركب الروتين في تأثيره، وعند استعمال البصل لغرض مرض الدوالي فيجب أن يطبخ في ماء كما هو بقشره، ثم عند النضج يزاح الغلاف الخارجي ويشرب ماء الطبخ وكذلك البصل المقشور، وهذا يفي بالغرض.

الجنكة Ginkgo: شجرة كبيرة سبق أن تحدثنا عنها، وتأتي أهميتها في أنها تحسن من سير الدورة الدموية في جسم الإنسان، وقد استخدم الأطباء الألمان مستحضرات الجنكة لعلاج دوالي الساقين، وتحتاج الدوالي إلى جرعة أكبر من الجرعات العادية. ويوجد مستحضر جاهز يباع على هيئة خلاصة بحيث لا تزيد الجرعة على ٢٤٠ ملجرام يومياً.



زيت الخروع Castor Oil: زيت الخروع يستحصل عليه من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus Communias، ويستخرج الزيت من البذور بعد التخلص من المادة السامة التي تحتويها والمعروفة باسم Ricin. وهي عبارة عن بروتين، وهي من أخطر السموم. وعلى الأشخاص الذين يمشون على أقدامهم لمسافات طويلة أو الوقوف مدة طويلة أيضاً عليهم تدليك سيقانهم وأقدامهم تدلياً جيداً بزيت الخروع في المساء ثم يلبس شراياً متسعاً نسبياً ويكرر العمل ثلاث مرات في الأسبوع. وقد يزداد عدد مرات التدليك حسب الضرورة.

جذور السرخس Male Fern: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر تقريباً، له جذمور غليظ وأوراق مركبة ريشية الشكل.

الموطن الأصلي لنبات السرخس في أوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية، ويفضل النمو في الأماكن الرطبة والظليلة.. يعرف السرخس علمياً باسم *Dryopteris Flixix-Mas* الجزء المستخدم من النبات الجذمور.

يحتوي السرخس على خليط متجانس من الزيت والرائح *Oleo-Resin* بنسبة ٦٪ ومركب الفلسين *Filicin* وهو المسؤول عن التأثير الدوائي للعقار.

يستعمل مغلي جذمور السرخس لعلاج آلام دوالي الساقين وذلك بإضافته إلى ماء الحمام (البانيو)؛ وذلك بغلي ١٠٠ جرام من الجذمور الطلازج في لتر من الماء مدة ساعتين على نار هادئة، ثم يضاف المغلي بعد تصفيته إلى ماء البانيو، وإذا تعذر البانيو فتتملأ صحيفة كبيرة بالماء ثم يضاف المغلي إليه تغمر فيه الساق المصابة بالدوالي مدة من ٣٠-٤٠ دقيقة، ويكرر هذا الحمام مرة أو مرتين في اليوم الواحد وذلك مدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع. إن هذه الطريقة معروفة ومشهورة وإذا لم تتيسر العشبة الطلازجة فيمكن استخدام العشبة الجافة.

لسان الحمل السناني (آذان الجدي) *Plantago*؛ نبات عشبي صغير قال فيه بلينيوس: إنه لو وضعت بضع قطع من اللحم في قدر مع لسان الحمل فإنه سوف يعيد جمعها من جديد.

الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا، يعرف علمياً باسم *Plantago Major* الجزء المستعمل من النبات الأوراق، وأهم محتوياتها فلافونيدات، ومن أهم مركباته *Apigenin* وكذلك مواد عفصية وأحماض ومواد هلامية. ويعد لسان الحمل



السناني من مضادات الالتهابات، تؤخذ الأوراق الغضة الطازجة وتغسل ثم تهرس وتوضع فوق موضع التهاب الدوالي فتسكن الآلام والحرقان في دوالي الساقين، ويمكن شرب مغلي ملعقة صغيرة حيث توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم بعد الأكل.

الملفوف Cabbage: لقد تحدثنا عن الملفوف في مواضع سابقة، ولكننا نتحدث عنه كاستعمال خارجي، حيث تؤخذ أوراق الملفوف وتبسط بواسطة نشاب العجين (الذي يستخدم في فرد العجين) وتلين هذه الأوراق بالفرد بعد نزع العروق الكبيرة منها ثم توضع حوالي ثلاث إلى أربع طبقات من الأوراق المبرودة على المكان المصاب بالدوالي وتثبت بقطعة من القماش، وتترك لتأخذ مفعولها مدة ٢-٤ ساعات وتعمل هذه الطريقة قبل النوم بأربع ساعات ثم تزال عند الخلود إلى النوم.

خل عادي أو خل التفاح: يستخدم مريض الدوالي خلأ عادياً أو خل التفاح دهاناً وذلك بصب قليل من الخل في قبضة اليد المبسوطة وتلك به الأوردة الدوائية المتمددة في الساق تدلياً خفيفاً دون عنف وذلك مرة في الصباح ومرة في المساء يومياً، وبعد شهر من إجراء هذا التدليك يلاحظ ضمور أو اختفاء هذه الأوردة والآمها. كما يستخدم الخل في الداخل حيث يشرب ملعقتين صغيرتين ذاتبتين في كوب ماء مرتين يومياً فقط بعد أي وجبتين من الوجبات اليومية.

شاي الأعشاب Herbal Tea: يستعمل مزيج من البردقوش والريحان والنعناع بمقدار ملعقة صغيرة من كل واحد منها، وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب قبل الإفطار وآخر قبل الغداء مباشرة.

الطين الطبي: تؤخذ كمية مناسبة من الطين الطبي الذي يباع لدى بعض العطارين غير المشهورين ويعجن عجناً جيداً بالماء بحيث يكون كالرهم، ثم يوضع هذا العجين على قطعة مناسبة من القماش أو الشاش المزدوج بحيث يكون سمك العجينة على القطعة من الطين الطبي في سماكة الأصبع، ثم توضع على

الدوالي وتترك هذه الليخة مدة لا تقل عن ساعة، وتجري هذه الطريقة قبل النوم ليلاً ويمكن تكرارها حتى يزول ألم وأعراض الدوالي.

النخل Melilot: عشب ثنائي الحول ينمو بارتفاع متر تقريباً له أوراق مركبة، كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، يحمل النبات سنابل من أزهار ذات لون أصفر زاه وثماره بنية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم *Melilotus Officinalis* والجزء المستخدم فيه جميع أجزاء النبات.

يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد راتنجية ومواد عفصية وزيوت طيارة ومعادن.

يستعمل النبات داخلياً أو خارجياً لعلاج الدوالي والروماتزم، كما يستخدم لعلاج التقلصات ومضاد للآرق وبالأخص الأطفال، ويستعمل كذلك لعلاج مشاكل الهضم والتهاب الشعب المزمن. ويجب عدم استخدام النفل للمرضى الذين يستعملون أدوية مرققة للدم، ويجب استعماله طازجاً حال قطعه أو يجفف جيداً ثم يستعمل النوع نصف المجفف، حيث إنه في هذه الحالة يكون ساماً. والجرعة ملء ملعقة أكل توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

ثانياً: العلاج بالحقن:

إن بعض الحالات المتقدمة لا يجدي فيها علاج الراحة ولا التمرينات، وعليه فإن هذه الأوردة الدوائية تحقن بمحاليل (تصلب الأوردة الدوائية)، ويمكن بل ويجب إجراء الحقن في عيادة الطبيب. وبعد قليل تصير الأوردة الدوائية المحقونة صلبة ومؤلمة، ثم يزول الألم بعد أيام قلائل من مباشرة العلاج وتذبل الأوردة بعد حوالي شهرين. ويذهب الدم إلى القلب عن طريق غيرها من الأوردة ويتوقف عدد الحقن اللازمة للعلاج على مدى انتشار وعدد الأوردة، الدوائية المصابة.

ثالثاً: الجراحة:

قد تسبب الأوردة الدوالية الكثير من الضرر، إذ يؤدي بقاء الدورة الدموية إلى حدوث قرحة مؤلمة وصعبة الالتئام؛ لذلك فإن الأطباء يوصون بعلاج الحالات الدوالية المتقدمة جراحياً؛ وذلك بربط الأوردة الدوالية المصابة واستئصالها، وهذا هو الحل الطبي الجراحي الناجح وكل ما دونه من العلاجات وخاصة في هذه المرحلة هو مجرد تسكين للألم.



الدوخة

الدوخة حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور، أو أنه يسقط، وهناك نوع آخر من الدوخة يتميز بالإحساس بخفة الرأس، وهو الإحساس الذي يسبق الإغماء ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه، وفي أغلب الأحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة في أثناء اللحظات القصيرة التي يقل فيها تدفق الدم إلى الدماغ. كما أنه يمكن أن يحدث نتيجة لاختلاف الضغط في القناة شبه الدائرية في الأذن الداخلية، وغالباً ما تكون الدوخة مصاحبة لبعض الاضطرابات مثل الأنيميا والصرع وأمراض القلب وأمراض الأذن الداخلية، كما تنشأ من سواء الهضم والإمساك وتخمير الطعام في الأمعاء ومن بعض أمراض الكلى، كما أن لضغط الدم المرتفع كثيراً من المتاعب أحدها الدوخة، وكذلك السمع والبصر يتأثران بالدوخة. وقد ينشأ الدوار من ضربة الرأس، ومن إصابه أخرى أو من ارتجاج في الدماغ، وقد يسبب خوراً عاماً وقلّة استقرار وتلبلاً. ونلاحظ في بعض الأحيان أن الشخص يحسب بأنه هو وما يحيط به في دوران مستمر فتبدو الأشياء الثابتة كأنها تتحرك في اتجاهات مختلفة، وقد يجد الشخص أنه يتعذر عليه إن يقف منتصباً أو قد يسقط فعلاً على الأرض.

وهناك أربعة أنواع من الدوخة أو الدوار وهي:

النوع الأول: شعور عابر أو قصير بالدوران لا يلبث أن يزول، فالشخص الذي يصاب به لا يطيّب له البقاء في أماكن مرتفعة وعادة ما يمسك بأي شيء حواله كأن ينزل من درجة عمارة متعددة الأدوار فتجده يتمسك بالدرابزين الخاص بالدرج، كما أنه عند صعوده إلى مكان عال كقمة جبل مثلاً أو برج من

الأبراج العالية أو فوق سطح عمارة شاهقة، فإذا نظر إلى الأسفل لا يكون عنده توافق حس بين الرأس والأقدام ويشعر بالدوار وربما يسقط.

النوع الثاني: يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد الجلوس وتجده يتعسك بالأشياء خوفاً من السقوط، وكثير من الناس يعتقدون أن سبب ذلك يعود إلى النظر فيذهب إلى محل نظارات ويقطع نظارة أماً أنها تمنع ظهور الدوار عنده، والمصاب عادة لا يستطيع أن يفادر مضجعه في الصباح إلا بعد أن يجلس عند منامه مدة ٥ - ١٠ دقائق وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوار، وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات، وقد يمكث إلى حوالي ساعة أو ربما ساعتين، وسبب مثل هذا الدوار أو الدوخة وجود مرض في الصفرء.

النوع الثالث: أن المصابين يضطرون لملازمة الفراش أياماً كثيرة متتابة إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فإنهم يفقدون توازنهم ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.

النوع الرابع: تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنين في الأذن، والمصابون بهذا النوع يلازمون الفراش في بعض الأحيان أسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض إذ يرون كل شيء حولهم يدور ويعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون إلى الأرض حال وقوفهم، وهناك عدة أسباب للدوار منها ما يأتي:

- دوار البحر: وهذا النوع يتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطراب جهاز التوازن بالأذن الداخلية لدى الشخص، وأعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع ويشحب لون وجه المصاب ويتسبب عرقاً بارداً. وعلاج هذا النوع بسيط حيث يجب الجلوس في الهواء المتجدد مع الأكل الخفيف والابتعاد كل البعد من الأغذية الدسمة، وتناول أدوية مضادة للغثيان، وهي مشهورة جداً ومتوفرة في الصيدليات ومن أهمها نوع يعرف باسم درامامين.

- دوار الجبال: وهذا النوع من الدوار يحدث في المرتفعات العالية مثل قمم الجبال؛ وذلك نظراً لقلّة ضغط الهواء، ويجب على الأشخاص الذين يفكرون في صعود الجبال والسائحين بالسيارات توقع التعرض لدوار المرتفعات واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك، وعلاج هذا النوع التقليل من المجهود البدني ومن الأكل والشرب مدة يومين إلى أن يكيف الجسم نفسه للموقع الجديد، ويجب على مرضى القلب والصدر تجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة.

- دوار الحركة: يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية عندما يركبون قطاراً أو طائرة حتى السيارة أو باخرة أو مصعداً أو أرجوحة، وسبب الدوار الذي يشعر به بعض الأشخاص أن الحركة غير مألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطراباً بأعضاء التوازن بالأذن الداخلية، وأعراضه دوار وصداع وشحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الأعراض غالباً وبسرعة بعد انتهاء الرحلة غير مسببة فيما بعد أضراراً، فالشخص غير المعتاد على السفر بحراً أو بالطائرة ويصاب بالدوران من مجرد الجوع أو سوء الهضم أو التخمّة الزائدة أو شم روائح كريهة وبالأخص رائحة دخان التبغ. وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباخرة وتناول وجبة خفيفة عند الإقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد واغماض العينين، وتجنب الجلوس في الأماكن السيئة التهوية والأكلات الدسمة، ويفضل أن يتناول الشخص فنجاناً من القهوة المركزة.

- دوار الهواء: وهذا النوع يحدث لبعض الأشخاص الذين يرحلون على متن الهواء أو على الطائرات العمودية، ومن أعراضه الغثيان والقيء والصداع وهذا النوع إلى حد ما يشبه دوار الحركة.

- دوار المرتفعات: وهي حالة تترتب على الصعود إلى مرتفعات عالية متسببة في نقص ضغط الهواء، وهي تسمى طبياً بهبوط الأوكسجين الدموي، وأعراضها تتوقف على مدى علو المكان المرتفع ومدى السرعة التي يرتفع بها إلى هذا المكان. وعلى الشخص الذي يعاني من بعض الأمراض وبالأخص أمراض القلب أو الرئة استشارة الطبيب قبل ذهابه إلى مثل هذه الأماكن.

يتوقف علاج الدوخة على معرفة السبب، وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة، فإذا كان الشخص يعاني من دوام مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصاً دقيقاً وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب أن يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه أوطأ من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، إذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص، أما علاج الدوخة بالأعشاب فتوجد عدة أعشاب لها أثرها الكبير وهي:

الزنجبيل GINGER: كان البحارة الصينيون يمضغون جذور الزنجبيل عند سفرهم في البحار، وانتقل هذا الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الأوسط ثم إلى أوروبا، وكانوا يستخدمونه ضد دوام البحر، وفي دراسة أجريت على ٨٠ شخصاً ممن يشعرون بدوار البحر حيث أعطي كل منهم جرماً واحداً من مسحوق الزنجبيل (نصف ملعقة شاي) قبل الإبحار فانخفض الدوار بنسبة ٩٠% وعلى الأرض أجريت دراسة على عدد ١٨ شخصاً يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات، حيث أعطي كل واحد منهم الجرعة السابقة نفسها وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين DRAMAMINE وقد اقترح البروفسور فارو تيلر أستاذ العقاقير وعميد كلية الصيدلة سابقاً بجامعة بوردو بمدينة لافاييت باندينا أن يتناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة، ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.



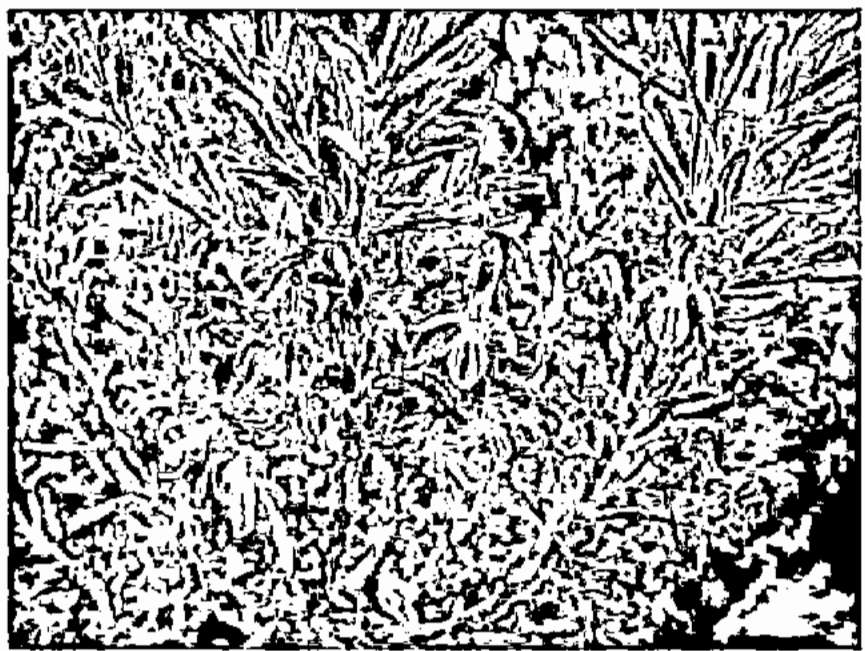
الجنكة GINKGO: توصف خلاصة أوراق الجنكة على نطاق واسع في أوروبا ضد الدوار، وقد قامت دراسة فرنسية على ٧٠ شخصاً لديهم دوخة مزمنة حيث أعطوا

خلاصة الجنكة، وكانت النتيجة أن ٥٧ منهم شفوا من الدوخة حيث كانت الجرعة ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ جراماً لليوم الواحد، ولكن لا يجب تعدي هذه الجرعة حيث إن الجرعة الزائدة تسبب الإسهال وقلقاً شديداً.

الكرفس CELERY؛ لقد أثبتت الدراسات الصينية أن بذور الكرفس لها تأثير جيد ضد الدوخة، ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرفس كعلاج للدوخة.

إكليل الجبل ROSEMARY؛ ويسمى أيضاً حصا البان وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير وموطنه جنوب أوروبا، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها وما زال يحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان الذين يوشكون على إجراء الامتحانات، ولإكليل الجبل سمعة قديمة كمشبة مقوية ومنظفة تضيء على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المتميزة.

يحتوي نبات إكليل الجبل على زيت وفلافونيدات وحمض العفص وحمض الروزماريك وروزميرتيش، ويفيد النبات في علاج الدوخة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ويشرب منه فنجانان في النهار وواحد فقط عند النوم.



ليمون الجنة أو الليمون الهندي GRAPEFRUIT: يتخذ الصينيون من قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة، حيث يغفون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ PEACH: يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة، حيث يغفون ملعقة أكل من الأوراق مع ملء كوب ماء ويشربونه.

بينكج صودا BAKING SODA: تستعمله النساء الأمريكيات وخاصة اللاتي يقطن في الجنوب والجنوب الغربي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتذاب في ملء كوب ماء ويشرب عند الدوخة حيث تزول تماماً.

التمر هندي TAMARIND: ينقع حوالي ٢ ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عند المساء في حوالي كوب من الماء ويمصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح VINEGAR: تؤخذ ملء ملعقة من الخل وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أوراق العرعر JUNEPER: تؤخذ ملء ملعقتين من أوراق العرعر الجافة وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب فائراً فنجان شاي مع كل وجبة، وهذه الوصفة جداً للدوخة.



الديدان المعوية

الديدان المعوية عديدة ومختلفة الأشكال والأعراض، وأكثر ما يصاب بها الأطفال؛ وذلك نظراً لكثرة اختلاطهم وسهولة انتقال العدوى بينهم، وقد تكون الإصابة عن طريق تناولهم طعاماً ملوثاً. وتختلف أعراض الإصابة وفقاً لنوع الدودة. ويوجد في العالم أكثر من بلبون شخص مصابون بمختلف أنواع الديدان المعوية. ولا يجب الاعتقاد أو التفكير أن مشاكل الإصابة بهذه الديدان هي في الدول الفقيرة أو دول ما يسمى بالعالم الثالث، فقد نشرت مجلة النيويورك تايمز أن ٢٥ مليون أمريكي أغلبهم من الأطفال من مستويات مختلفة مصابون بديدان الأمعاء.

إن أكثر الديدان شيوعاً هي:

١- الدودة الشريطية أو ما يعرف بالدودة الوحيدة (Tapeworm)، والنوع المنتشر بكثرة هو نوع يعرف باسم تينيا ساجيناتا، ويبلغ طول هذا النوع ١٠ إلى ١٥ متراً وقد يصل إلى ٢٥ متراً في بعض الأحيان، وهو منتشر في مصر، وهذا النوع يحتوي على ألفي عقلة، وتعيش هذه الدودة في الجزء الأوسط من الأمعاء الدقيقة للإنسان وتتغذى على الغذاء المهضوم الذي تتاوله الشخص بعد هضمه. وفيما يتعلق بأعراض هذه الدودة فتختلف في شدتها فأحياناً لا تسبب أي أعراض لدى بعض الناس حيث لا يشعرون بوجودها. بينما قد يعاني بعض الناس من آلام باطنية تظهر على شكل سوء هضم أو إسهال يعقبه إمساك بالإضافة إلى الضعف العام والهزال وفقدان الشهية للطعام وعادة تنزل مع البراز بعض عقل الدودة.

٢- دودة الهيترووفيس هيترووفيس وهي دودة صغيرة جداً لا يزيد طولها على ٢ ملم وعرضها لا يزيد على ١ ملم ذات لون محمر. وتتعلق عادة في جدران الأمعاء الداخلية بواسطة ثلاث ممصات قوية، وينتشر هذا النوع بين المصريين لدرجة أن حوالي ثلث المصريين مصابون بها. وأعراض الإصابة بهذا النوع إسهال شديد يصحبه خروج دم ومخاط في البراز مع ضعف عام وعدم القدرة على العمل وتقص شديد في الوزن، وتنتقل الإصابة عن طريق أكل الفسيخ حديث التمليح وأسماك البوري والبلطي إذا لم تكن مطهية طهيًا جيداً.

٣- دودة الاسكارس *Ascaris* والمعروفة بثعبان البطن، ويبلغ طول هذه الدودة ما بين ٢٥ إلى ٣٥ سم وتعيش في الأمعاء الدقيقة، وتوجد عادة في جماعات حيث يتراوح عددها ما بين ٢ إلى ٥٢ دودة وربما أكثر. ودودة الإسكارس واسعة الانتشار في إصابتها للكبار والصغار، إلا أن الصغار أكثر إصابة من الكبار. تتغذى الدودة على الغذاء المهضوم وتسبب للإنسان ضرراً بالغا؛ لأنها تتغذى من الغذاء أفضله تاركة للإنسان أقله نفعاً، ويبلغ متوسط عمر دودة الإسكارس حوالي ٦ سنوات. أما أعراض الإصابة بالدودة فتتلخص في غص متكرر في البطن وفقدان الشهية للطعام والتعب وقلة النوم وخروج اللعاب من الفم وعلى الأخص في الصغار، وقد تخرج هذه الديدان من الفم، فيصاب الشخص بانزعاج وخوف شديد. وقد تسبب الدودة انسداداً في الأمعاء أو قد تتحشر في أعضاء مهمة بالبطن كالزائدة الدودية أو فتحة الكبد أو البنكرياس مسببة أخطار جمة للمريض.

٤- الانكلستوما: وهي دودة رفيعة يبلغ طولها حوالي ١ سم، وفي مقدمة جسمها يوجد الفم الذي يحيط به ستة أسنان تغرزها الدودة في الجدار الداخلي للأمعاء لتمص غذاءه ودمه معاً. والدودة تتغذى أساساً على دم المريض الذي يصاب بعد مدة قصيرة بفقر دم شديد، وبجانب فقر الدم الشديد الذي تسببه دودة الانكلستوما فإن المريض يعاني من طنين في أذنيه وزغلة في العيون وصداع ودوخة إضافة إلى انتفاخ البطن، كما أن هذه الدودة تؤثر على النمو العقلي والجسدي عند الأطفال وصغار السن. ونتيجة لفقر الدم فإن المرضى يعانون من فقدان قوتهم على مقاومة الأمراض. ويقال: إن الدودة الواحدة تستهلك من الدم

في اليوم الواحد ما مقداره نصف سم ٠٢. ومن هنا يتضح الضرر الذي تسببه هذه الدودة. وتصيب هذه الدودة حوالي ٥٠% من الفلاحين.

٥- دودة الإكسيورس: هي ديدان صغيرة بيضاء اللون ويتراوح طول الدودة بين ثمانية ملم إلى اسم، وتعيش الدودة في الأمعاء إلا أن بعضها يفضل العيش في الزائدة الدودية، وبالرغم من خطورة هذه الدودة إلا أننا نرى إعجازاً في الخلق أودعه الله فيها تدفعه إليها غريزة الأمومة، فبعد أن يتم تزاوج الذكور والإناث في منطقة الأعور بالأمعاء الغليظة تموت الذكور مباشرة بينما تبقى الأنثى مدة تتغذى فيها على فضلات الطعام. وعندما يحين وضع البيض فإن أنثى الدودة تهاجر عبر القولون إلى خارج فتحة الشرج لكي تضع بيضها حول فتحة الشرج، ويكون ذلك في العادة ليلاً. وعندما نعلم أن الأجنة التي توجد داخل بيض هذه الدودة يجب أن تعيش في جو من الأكسجين وإذا علمنا أنه لا يوجد أكسجين داخل الأمعاء بل العكس يوجد غاز ثاني أكسيد الكربون السام، عرفنا مغزى غريزة الأمومة التي تدفع هذه الدودة للهجرة خارج القولون وحتى فتحة الشرج لتضع البويضات في جو من الأكسجين لتفقس بعد حوالي ست ساعات. وفيما تضع الأم البويضات تموت مباشرة، حيث انتهت وظيفتها وتمكنت من حفظ نسلها، وتتخلص أعراض الإصابة بالدودة في ضعف الشهية وعدم الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الشخص على الوجه الأكمل فينشأ عن ذلك الأنيميا والضعف والهزال، كما يشكو المصاب من الأكلان الشديد حول الشرج فيحك مكان الأكلان مما ينتج عنه تسلخات بالجلد والتهابات، هذا بجانب الأرق والتشنج الذي يعانيه ليلاً.

هل هناك علاج لديدان الأمعاء بالأعشاب؟

نعم يوجد عدد كبير من الأعشاب استخدمت على مر العصور لعلاج ديدان الأمعاء وعن أهم الأعشاب ما يلي:

البصل Onion: يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال، والطريقة أن تنقع عدة شرائح من البصل الطازج في قليل من الماء مدة ١٢ ساعة

ويصفى في الصباح ثم يعطى للطفل بعد تحليته بعسل النحل، ويستمر على ذلك يوماً حتى يتم طرد الديدان من الأمعاء. كما يمكن استخدام مغلي البصل كحقنة شرجية لطرد الديدان؛ وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ٢ دقائق في حوالي لتر ماء وتصفيته ثم يحقن فائراً في الشرج.

الثوم Garlic؛ من المعروف أن الثوم قاتل للبكتيريا كما أنه يقتل ديدان الأمعاء وبالأخص عند الأطفال؛ ولهذا الغرض تؤخذ ثلاثة فصوص ثوم مقشرة وتغلى في مقدار كوب من الحليب ثم يسقى الطفل هذا المزيج مرة واحدة صباحاً، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة وذلك بغلي ٢ فصوص من الثوم في الماء أو الحليب بمقدار ثلاثة أرباع لتر ثم يصفى ويحقن ببطنه ساخناً "حوالي ٢٥ درجة" في الشرج، وهذه الطريقة تميت الديدان المعوية وتخرجها مع البراز.

بذور القرع Pumpkin Seeds؛ تؤخذ حوالي ٧٠ بذرة من بذور القرع الناضج وتقشر تماماً ثم تهرس وذلك بدفنها مع كمية مساوية لها من السكر حتى يتم امتزاجها، وتؤكل هذه العجينة على الريق، وتؤكل بعدها حبة جزر طازجة، ويداوم على ذلك يوماً مدة أسبوع، وهذه الوصفة خاصة بالدودة الشريطية "الوحيدة" فإذا لم تظهر الدودة مع البراز فيستعمل كمية أكبر من البذور "١٧٠ بذرة"، ولكن قبل استعمالها يؤكل بعض الجزر وبعض الثوم والبصل كل يوم مدة ثلاثة أيام دون استعمال بذور القرع وفي اليوم الرابع تحضر العجينة من البذور كما أسلفنا ثم تقسم إلى قسمين متساويين، يؤكل أحدهما في الصباح على الريق وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني، وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزي "يباع في الصيدليات" مذاباً في نصف كوب ماء فاتر، وهذا يقتل الدودة حتماً لكن قد يتأخر خروجها إلى اليوم التالي، ويمكن استخدام هذه الوصفة حتى للحوامل والأطفال حيث لا ضرر منها، ويجب التأكد من أن رأس الدودة قد خرج حيث إنه إذا لم يخرج فيمكن أن يعيد تكوين الدودة من جديد.

الزنجبيل Ginger؛ يقول عالم الأعشاب الإنجليزي بول شوليك مؤلف كتاب

(Common Spice and Wonder Drug) إن جذمور الزنجبيل الطازج فعال وقاتل لبعض أنواع ديدان الأمعاء وبالأخص دودة الهيتروفيس.

الشاي المكسيكي Wormseed: الشاي المكسيكي عبارة عن عشبة حولية يصل طولها إلى متر واحد، أوراقها مسننة وذات أزهار صفراء إلى خضراء، والجزء المستعمل من هذه العشبة الأخصان والأوراق والأزهار معاً، وتحتوي عشبة الشاي المكسيكي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو الاسكاريدول، وهذا المركب هو المركب الطيار الطارد للديدان. يستخدم الشاي المكسيكي على هيئة مغلي؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من النبات وغليه مع ملء كوب مدة ٢ دقائق، ثم تُبرد ويُصفى ويُشرب ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن النبات سام إذا زادت الجرعة عن هذا الحد، كما يجب على الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استخدامه.



العنبروت Papaya: الجزء المستخدم من العنبروت لطرد الديدان المعوية هو بذور الثمار، حيث يؤكل حوالي ١٢ بذرة مضعاً مرة واحدة في اليوم وحتى تخرج الديدان، وهذه الوصفة منتشرة في البيرو وفي الهند.

الأناناس Pineapple: تحتوي ثمار الأناناس على أنزيم يعرف باسم بروميلين وأكل الأناناس مدة ثلاث أيام متتالية دون أن يأكل المصاب معه أي شيء آخر يقتل ديدان الأمعاء ويخرجها.

الكرم Turmeric: يحتوي جذمور الكرم أربعة مركبات لها خاصية قتل الديدان، ويمكن استعمال الكرم مع الرز حيث إنه يعد أحد التوابل، أو يمكن أخذ ربع ملعقة من مسحوق الكرم مرة واحدة في اليوم.

القرنفل Clove، القرنفل من البهارات الطاردة للديدان، ويمكن إضافة مسحوق القرنفل إلى عصير الأناناس والعنبروت وتناوله مرتين في اليوم أو يمكن سف نصف ملعقة صغيرة مع كمية قليلة من الحليب أو الماء.

وأخيراً يمكن استعمال وصفة مركبة من المواد التالية وهي سهلة ومفيدة جداً: مشمش وعنبروت وأناناس وزنجبيل وقرنفل وكركم، والطريقة أن تؤخذ نصف ثمرة عنبروت ونصف ثمرة أناناس وحبتي مشمش ويمزج الجميع بالخلطة، ثم يضاف إلى العصير الناتج ربع ملعقة صغيرة من كل من الكركم والقرنفل والزنجبيل. ويمزج مزجاً جيداً ثم يشرب الخليط.

العشرب Rumex: وهو نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأغصان الفتية الطرية الطازجة حيث يؤكل غصن إلى غصنين فيقتل دودة الأسكارس وهي وصفة مجربة.



الذئبة الحمراء والالتهابات

الذئبة الحمراء مرض من الأمراض الالتهابية المزمنة التي تؤثر على كثير من أعضاء الجسم المختلفة. وهذا المرض في حد ذاته مرض مناعي ذاتي يحدث عندما يقوم الجهاز المناعي لدى الإنسان بتصنيع أجسام مضادة تقوم بدورها بمهاجمة أنسجة الجسم. يعتقد كثير من الباحثين أن هذا المرض ينشأ من فيروس غير معروف حتى الوقت الراهن، وفي ضوء هذا الشيء فإن الجهاز المناعي يكون أجساماً مضادة كاستجابة لهذا الفيروس، وهذه الأجسام المضادة تتحول بدورها إلى مهاجمة أنسجة وأعضاء الجسم. وبالتالي يؤدي ذلك إلى حدوث التهابات في الجلد والأوعية الدموية والمفاصل والأنسجة الأخرى. وتعد الوراثة والمهرمونات الجنسية عوامل محتملة لحدوث المرض. وتعد النساء أكثر إصابة بهذا المرض، حيث دلت الإحصاءات أن ٩٠% ممن يصابون بالمرض هم من النساء، وهذا وإن النساء الآسيويات أكثر عرضة لهذا المرض من باقي النساء، ويحدث هذا المرض عادة بين سن ١٥-٢٥ إلا أنه أيضاً يمكن أن يظهر عند أي عمر.

يوجد نوعان من مرض الذئبة الحمراء، أحدهما يعرف بالذئبة الحمراء الجهازية Systemic Lupus Erythematosus SLE ويتضح من الاسم أن المرض يصيب كثيراً من أجزاء الجسم المختلفة، وتتراوح خطورتها من مجرد مرض بسيط إلى مرض خطير يهدد الحياة، والأعراض الأولية في كثير من الحالات لمرض الذئبة الحمراء الجهازية تشبه إلى حد ما الروماتويد مع تورم وألم في الأصابع والمفاصل الأخرى. ويمكن أن يظهر المرض أيضاً بصورة مفاجئة مع حدوث حمى حادة، ويظهر الطفح الأحمر المميز جداً للمرض على

الخدود، كما تظهر أيضاً بقع حمراء مغطاة بالقشور في أماكن مختلفة من الجسم، كما يمكن أن تكون بعض القروح في الفم، وغالباً ما تصاب الرثتان والكليتان كذلك. وقد اتضح أن حوالي ٥٠٪ من المصابين بمرض الذئبة الحمراء الجهازية تتأثر كلاهما بالالتهاب، وفي الحالات الخطيرة يتأثر المخ والرئة والطحال، كما يمكن أن تتأثر عضلة القلب، وهو مسبب لمرض الأنيميا والتهاب الأغشية السطحية للقلب والرئة، كما يمكن أن يؤدي إلى حدوث تشنجات وفقدان للذاكرة واضطراب عقلي واكتئاب شديد.

أما النوع الآخر للذئبة الحمراء فهو النوع القرصي الذي هو أقل خطورة من النوع الأول. وهذا النوع يصيب الجلد بالدرجة الأولى، حيث يتكون طمع يشبه شكل الفراشة، وهو مميز جداً للمرض، ويتكون على الأنف والخدود، كما يمكن أن تظهر بعض البقع في أماكن مختلفة وبالأخص في فروة الرأس والأذنين، وهذه البقع قد تظهر مرة أخرى أو تستمر لعدة سنوات، وهذه البقع تكون عادة صغيرة، ناعمة اللمس وصفراء اللون، وعندما تختفي فإنها تترك ندباً واضحة في الجلد، وإذا تكونت هذه الندب في فروة الرأس فإنها تسبب بقعاً خالية من الشعر تماماً. وبالرغم من أن هذا النوع من الذئبة لا يؤثر تأثيراً خطيراً على الصحة العامة إلا أنه يشكل مرضاً مزمنياً يؤدي إلى تشوهات في الجلد، وقد عزا بعض الخبراء حدوث هذا النوع إلى حدوث تفاعل نتيجة الإصابة بعصيات مرض السل.

وكلا النوعين من مرض الذئبة الحمراء يتبعان نمطاً معيناً مرتبطاً ارتباطاً كبيراً بفضول السنة، حيث تتناوب فترات ظهور المرض مع فترات خموده، ويمكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس إلى تفاقم مرض الذئبة الحمراء القرصي، ويمكن أن تزيد حدة المرض في حالات الإرهاق والحمل والولادة والعدوى الميكروبية وتعاطي بعض الأدوية والتوتر والإصابات الفيروسية وبعض الكيماويات والحالات الناتجة عن تعاطي بعض الأدوية، وتتحسن عادة عند إيقاف هذه الأدوية.

كيفية تشخيص مرض الذئبة الحمراء،

يمكن تشخيص مرض الذئبة الحمراء من خلال أربعة أعراض، إما بترتيب حدودها أو بحدوثها في وقت واحد وهي:

١- طفح فراشي الشكل على الخدود والأنف.

٢- قرح الفم.

٣- انخفاض عدد كرات الدم البيضاء والصفائح الدموية أو أنيميا الانحلال الدموي.

٤- وجود أجسام مضادة معينة في الدم أو وجود خلايا غير طبيعية في البول.

علاج الذئبة الحمراء،

علاج الذئبة الحمراء تدخل فيه المكملات الغذائية والأعشاب والهرمونات والعلاج الإشعاعي. وأهم الأعشاب المستخدمة في علاج الذئبة الحمراء ما يلي:

البرسيم الحجازي: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم *Medicago*

sativa والجزء المستخدم منه جميع أجزائه. يحتوي على أيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وأهمها فيتامين K وبورفيرينات، ومن المعروف أن الأيزوفلافونات والكومارينات مولدة للاستروجين. كما تحتوي على معادن. ويستخدم من مسحوق البرسيم مقدار ملعقة صغيرة يضاف لها ماء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.





خاتم الذهب: نبات عشبي صغير معمر يتميز بجذره الأصفر يعرف علمياً باسم *Hydrastis candaensis* والجزء المستخدم من النبات الجذور. تحتوي الجذور على قلويدات الايزوكينولين وأهمها هيدراستين وبربرتين وكنديين،

كما تحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. وتعد الجذور مقوية مضادة للالتهابات وموقفة للنزف الداخلي ومضادة للجراثيم ومنبهة للرحم وقابضة. تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٥ دقيقة ويصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

حشيشة القنفذ: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أزهار أرجوانية جميلة. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور. يوجد من هذا النبات ثلاثة أنواع، وأهم الأنواع النوع الأرجواني الذي يعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea* يحتوي النبات على استرات حمض الكافئين ومتعددات السكاكر وزيت طيار، وأهم مكوناته هومولين، كما يحتوي النبات على الكاميدات. يستخدم النبات منبهاً للمناعة ومضاداً للالتهابات ومضاداً حيويًا ومزيلاً للتسمم، ويزيد من التعرق ولائم للجروح. يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من المسحوق تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٥ دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً.



كعيب: وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. له أوراق بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار في قمة الأغصان ذات لون أرجواني جميل، والنبات مغطى بأشواك حادة. يعرف علمياً باسم *Cardus marianus*. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والبيذور، يحتوي النبات على ليفنانات الفلافون وأهم مركب فيها مركب السليمارين، كما يحتوي على مواد مرة ومتعددات الاسيتيلين. يستعمل كمقو للكبد وينبه إفراز الصفراء ويدير الحليب ومضاد للاكتئاب. يستعمل من مسحوق البذور أو الأزهار ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

شجرة الحمى: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم لها أزهار تشبه أزهار الأقحوان. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم *Tanacetum parthenium* يحتوي النبات على زيت طيار ولاكتونات تريينية أحادية نصفية، وأهم مركب فيها هو بارثينوليد، وكذلك يحتوي على تريينات أحادية نصفية وأهم مركب فيها هو الكافور. تستخدم شجرة الحمى كمسكنة ومخفضة للحرارة، ومضادة للروماتيزم وضد الصداع النصفي. تستعمل على هيئة مغلي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يطفى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

نفل المروج: وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٠ سم، له ساق منتصب وزهور ذات لون أرجواني جميل. يعرف علمياً باسم *Trifolium pratense* والجزء المستخدم من النبات الأزهار فقط، تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتوستيرول وأحماض دهنية، والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. يستعمل نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية، يستخدم مسحوق الأزهار بمعدل ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone DHEA: هذا الهرمون ينتجه الجسم بنسبة ما بين ١ إلى ٢ مليجرام. ولقد ثبت أن (DHEA) مفيد في علاج السيدات المصابات بمرض الذئبة الحمراء. ففي إحدى الدراسات تم إعطاء المريضات بالذئبة الحمراء ٢٠٠ مليجرام من هذا الهرمون مدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى ستة أشهر. وقد أظهر تحسناً في كل الأعراض الإكلينيكية مما حفز على خفض جرعات الأدوية التي تعطى لعلاج الذئبة الحمراء. وبيع هذا المنتج كغذاء تكميلي على هيئة أقراص وكبسولات في جرعات تبدأ من ٥ ملجم كما توجد التركيبات السائلة أو الموضعية في جرعات أقل، ويجب عدم استخدام هذا العلاج إلا تحت إشراف المتخصصين.

المكملات الغذائية التي يمكن استخدامها جنباً إلى جنب مع العلاجات السابقة :

- الكالسيوم والمغنسيوم ضروريان لتوازن حامضية الدم وللوقاية من فقد العظام نتيجة التهاب المفاصل.
- ل-سيستين وميثيونين تساعدان على حماية وحفظ الخلايا وهما مفيدتان في تكوين الجلد ونشاط كريات الدم البيضاء.
- ل-الاسين يمنع حدوث قرح الفم ويحمي من الفيروسات.
- أنزيمات محللة للبروتينات وهو مضاد قوي للالتهابات ومضاد للفيروسات.
- زيت دوار الشمس الأسود وزيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع بكميات متساوية، تقي من التهاب المفاصل وتحمي خلايا الجلد ولازمة لتكاثر خلايا الجسم.
- كبريتات جلوكوزامين مهمة لصحة الجلد والعظام والنسيج الضام ويمنع مرض الذئبة الحمراء.

- الثوم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الأكل كمقاوم للمناعة ويحمي الأنزيمات.

- فيتامين ج الذي يحسن من وظائف المناعة.

- الزنك يحسن وظائف المناعة ويحمي الجلد والأعضاء وينشط الالتئام.

- فيتامين هـ مضاد قوي للأكسدة، ويساعد الجسم على استهلاك الأكسجين بكفاءة ويزيد عملية الالتئام.

نصائح مهمة ،

على مرضى الذئبة الحمراء المواظبة على ما يلي:

١- واضلب على تناول الساردين فهو مصدر جيد للأحماض الدهنية الأساسية.

٢- واضلب على تناول الهليون والبيض والثوم والبصل، حيث إنها تحتوي على الكبريت اللازم لإصلاح وإعادة بناء العظم والفخروف والنسيج الضام، كما أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم.

٣- تناول باستمرار الأناناس الطازج. حيث إن أنزيم البروميلين الموجود فيه يساعد على تقليل الالتهابات.

٤- لا تستخدم اللبن أو منتجات الألبان أو اللحم الأحمر وتجنب أيضاً الشاي والقهوة والمواالح والفلفل الأحمر (الشطة) والملح والتبغ وكل شيء يحتوي على السكر.

٥- تجنب الفلفل والباذنجان والطماطم والبطاطس، حيث إنها تحتوي على مادة السولانين التي تسبب الألام والالتهابات.

٦- تجنب ضوء الشمس القوي واحم نفسك من الشمس ولا تخرج إلا عند الضرورة.

٧- تجنبني أقرص منع الحمل فهي تسبب تدهور الحالة وتفاقم المرض.

٨- تجنب الأماكن المزدحمة والأشخاص المصابين بالبرد أو المصابين بالالتهابات الفيروسية، فأمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمراء تجعل المصاب عرضة للإصابة بالفيروسات.



الذبحة الصدرية

الذبحة الصدرية ألم صدري يحدث عندما لا يتلقى القلب كفايته من الأكسجين، يتم نقل الأكسجين إلى القلب في الدم المتدفق عبر الشرايين التاجية. وفي بعض الأحيان تتراكم الدهون على جدران الشرايين، ويتكون هناك نسيج ندوبي، وبذلك تصبح الشرايين صلبة وضيقة، مما يخفض من تدفق الدم، ينتج عن هذه الحالة تصلب الشرايين وهي السبب الرئيس للذبحة الصدرية، ويسمى الألم عادة "الذبحة".

كيف ينشأ ألم الذبحة الصدرية؟

يمكن أن ينشأ ألم الذبحة الصدرية من الإجهاد البدني، والضعف العاطفية، أو التدخين أو في بعض الأحيان الأخرى حينما يعمل القلب أكثر من العادة، في مثل هذه الأحيان يحتاج القلب إلى إمداد إضافي من الدم، إلا أن الدم الإضافي لا يصل إلى القلب عبر الشرايين التاجية الضيقة، وتحرم عضلة القلب مؤقتاً من الأكسجين، وتولد هذه الحالة ألم الذبحة، ويمكن أيضاً أن يتسبب تشنج الشريان التاجي في الذبحة، إن أغلب ضحايا الذبحة الصدرية هم من متوسطي العمر أو كبار السن. ومعظمهم ذوو وزن زائد، ولديهم ضغط دم عال، ويأكلون أطعمة غنية بالكوليسترول ويدخنون السجائر أو قلما يمارسون الرياضة البدنية.

يشعر أغلب المعرضين للذبحة بألم ضاغط أو عاصر فوق عظمة الصدر، ويمكن أن ينتقل الألم إلى الكتفين خاصة الكتف الأيسر وأسفل الذراعين إلى الأصابع وتدوم النبوة حتى ١٥ دقيقة، ولكن معظمها ينتهي في أقل من ذلك.

ويمكن تسكين معظم نوبات الذبحة الصدرية بالراحة والأدوية، ويصف الأطباء تعاطي النترات ومستحضرات بيتا، ومستحضرات الكالسيوم وهي أدوية تمكن بعض المرضى من تقادي نوبات الذبحة. وتساعد هذه الأدوية في منع القلب من العمل أكثر من طاقته تحت الإجهاد.

يخضع المرضى الذين يتعرضون لنوبات حادة من الذبحة خلال فترة طويلة إلى عملية مجازة الشريان التاجي. وفي هذه العملية يقوم الجراح بتوصيل قطعة قصيرة من وريد إلى الشريان التالف، وتوفر قطعة الوريد التي تؤخذ من رجل المريض ممراً جديداً للدم.

يعاني بعض ضحايا الذبحة الصدرية فيما بعد من نوبة قلبية، ويزداد احتمال النوبة القلبية إذا ضاقت الشرايين التاجية للمريض بأطراذ.

هل توجد أدوية عشبية للوقاية من الذبحة؟

يوجد عدد من الأعشاب الطبية التي يمكن أن تساعد على الوقاية من الذبحة، ولكن قبل استعمال هذه الأدوية العشبية عليك مناقشة استعمالها مع الطبيب المتابع لحالتك لتلافي التداخلات الدوائية بين الأدوية المشيدة والأدوية العشبية، ومن الأعشاب الطبية التي لها تأثيرات جيدة ما يأتي:

الزعرور Hawthorn: تستخدم في أوروبا ثمار الزعرور الطبية على نطاق واسع لعلاج الذبحة الصدرية. وقد خضع نبات الزعرور لأبحاث مكثفة حيث أثبتت أن خلاصة ثمار الزعرور حسنت كثيراً من وظائف القلب وذلك بفتحها الأوردة التاجية، وهذا بالتالي يحسن من تدفق الدم والأكسجين إلى القلب، كما أن ثمار نبات الزعرور تقلل كوليسترول الدم. ووفقاً للخبرة الإكلينيكية الأوروبية فإنه يمكن استخدام ثمار الزعرور مدة طويلة.

وقد ذكر البروفيسور فارو تيلر عميد كلية الصيدلة بجامعة بورديو الأمريكية سابقاً ووكيل جامعة بودرو بولاية أنديانا فيما بعد في كتابه بعنوان Herbs of Choice إن فاعلية نبات الزعرور على القلب تعود إلى المركبات الكيميائية

الموجودة في الثمار؛ وهي Oligomeric procyanidins وكذلك الفلاقونيدات التي تعمل على توسيع الأوعية الدقيقة في الأوردة التاجية.

كما أن الحكومة الألمانية قد أثبتت أن لنبات الزعرور تأثيراً قوياً لبعض مشاكل أمراض القلب، وقد تم استعمال ٢٤٠ إلى ٤٨٠ ميللجراماً من خلاصة ثمار الزعرور المتفنة كجرعة يومية، وتوجد مستحضرات مقننة منه في الصيدليات إلا إنه يجب عدم استخدامه دون استشارة طبيبك الخاص.



حشيشة الملاك Angelica: تعد حشيشة الملاك إحدى صادرات قناة الكالسيوم التي هي من مجموعة الأدوية المضادة للذبحة الصدرية. وتحتوي حشيشة الملاك على خمسة عشر مركباً تعمل كمواد قافلة لقنوات الكالسيوم وبالتالي تكون مضادة للذبحة الصدرية.

ونبات حشيشة الملاك نبات عشبي ثنائي الحول، الجزء المستخدم منه الجذور والأوراق والثمار، يحتوي على زيوت طيارة، وكومارينات وأحماض عضوية ومواد عفصية. ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية، كما أن هناك كثيراً من النباتات التابعة لفصيلة هذا النبات وهي الفصيلة الخيمية مثل الجزر والكرفس والشمر والبقدونس -والتي تعطي التأثير نفسه-. ويقول أحد الأطباء: إذا كان عنده ذبحة صدرية فإنه دون شك سيستعمل مزيجاً مكوناً من حشيشة الملاك والجزر والكرفس والشمر والبقدونس بأجزاء متساوية مع إضافة بعض البهارات، وذلك بمزجها مع جرعة من الماء وشربها.

أويصة Bilberry: نبات شجيري معمر له جذور زاحفة ويعطي النبات ثماراً عنبية الشكل ذات لون بنفسجي مسود، إن الجزء المستعمل من النبات هو الأوراق والثمار الناضجة، يحتوي النبات على مركبات كثيرة، حيث تحتوي الأوراق على مواد عفصية وأحماض عضوية وجلوكوزيد يعرف باسم أربيوتين. أما الثمار



الناضجة فتحتوي على سكر وبيكتين وفيتامين ب، ج وصبغة عضوية تعرف باسم انثوسيانين (Anthocyanins) وهذه الصبغة لها تأثير موسع للأوعية الدموية ومخفضة لضغط الدم، ويقوم الأنثوسيانين على منع تكون جلطة الدم التي تؤدي إلى النوبة القلبية.

الثوم Garlic والبصل Onion: إن كلاً من هذين النباتين يساعدان على علاج أمراض القلب، حيث يعملان على تخفيض الكوليسترول وضغط الدم، كما يمنعان تكون الجلطات الدموية التي تؤدي إلى نوبة قلبية. ووفقاً لدراسة عملت على الثوم أثبتت أن فصاً واحداً من الثوم يتناوله الشخص يومياً يقطع الكوليسترول بنسبة ٩٪، وكل ١٪ نقص في الكوليسترول يترجم إلى ٢٪ نقص في خطورة الهجمات القلبية، وعليه فإن فص ثوم يومياً يخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة ١٨٪، كما وجد أن البصل له المفعول نفسه.

الزنجبيل Ginger: كلنا نعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، وقد قال مختص الأعشاب البريطاني بول شوليك: إنه لاحظ بعض الأطباء يصرفون لمرضى الذبحة الصدرية جرعة يومية من مسحوق الزنجبيل قدرها نصف ملعقة شاي يومياً، ويبدو أن للزنجبيل تأثيراً جيداً كمضاد للأكسدة، حيث يحمي الأوعية الدموية من الخراب التي تحدثه المواد المؤكسدة مثل الكوليسترول؛ كما يعمل الزنجبيل على تقوية أنسجة عضلات القلب بالضغط، كما يفعل عقار الديجتالس، ويقول الدكتور جيمس دوك إنه لو كان عنده ذبحة صدرية فإنه لن يتردد في استعمال الزنجبيل بطريقة منتظمة واستعماله دائماً في الطبخ.

الخلة *Ammi visnaga*: في دراسة نشرت في *New England Journal of medicine* عام ١٩٥١م أثبتت فاعلية مركب الخلين وهو المركب -الرئيس في ثمار الخلة- في زيادة انسياب أو تدفق الدم إلى القلب، وكان عنوان المقالة (الخلين عقار مأمون الجانب وفعال لعلاج الذبحة الصدرية). والجرعة من مركب الخلين قدرت بثلاثين ملليجراماً يومياً، ولكن الدكتور مايكل مرعي مؤلف موسوعة الطب الطبيعي ذكر أن أخذ جرعة من خلاصة ثمار الخلين ما بين ٢٥٠ إلى ٣٠٠ ملليجرام يومياً تقوم مقام جرعة الخلين النقي.

عرق الأرض *Ge Gem*: وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً له أوراق مركبة، ويحمل أزهاراً ذات لون بنفسجي يعد هذا النبات من أشهر النباتات الصينية، ويوجد أيضاً بكميات كبرى في الولايات المتحدة الأمريكية. الجزء المستخدم من النبات طلياً الجذور التي تجمع في فصل الخريف أو الربيع.

تحتوي جذور النبات على اكيروفلافونيدات وبيورارين، وديارزين وستيرولات. لقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية الصينية فائدة عرق الأرض للذبحة الصدرية، وقد قامت دراسة على ٧١ مريضاً أعطوا جرعات ما بين ١٠-١٥ جراماً من جذور النبات على هيئة خلاصة يومياً مدة تتراوح ما بين ٤ إلى ٢٢ أسبوعاً، وخلال هذه المدة وجد أن ٢٢ من المرضى قد تحسنت حالتهم جداً، و٢٠ مريضاً بدت عليهم علامات التحسن، أما الباقون وعددهم ٢٢ كان تحسنهم بطيئاً.

تقوم خلاصة جذور نبات عرق الأرض بتوسيع الأوردة التاجية وتزيد من تدفق الدم وتقلل من ضغط الدم. كما تقوم بتنظيم ضربات القلب. وتقيد التجارب الإكلينيكية أن مستحضرات عرق الأرض ليس لها تأثير معاكس أو غير ملائم وأنها مأمونة الجانب.

الرجلة *Purslan*: تعد الرجلة من مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من الخراب، وقد وجد أنها تؤدي دوراً مهماً في منع الأمراض القلبية، ونبات الرجلة

معروف لدى عامة الناس، وهو نبات عشبي حولي، والجزء المستعمل منه جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

تحتوي الرجلة على مواد هلامية وأحماض نباتية وفيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم ونورأدرينالين ودوبامين.

الصفصاف Willow: لقد ذكرت الدراسات أن جرعات صغيرة من الأسبرين تبدأ من ٣٠ ملليجراماً إلى ٣٢٥ ملليجراماً على هيئة أقراص حبة واحدة في اليوم تساعد في منع التوبات القلبية؛ وذلك عن طريق تكون جلطات دموية. إن قشور الصفصاف هي أصل الأسبرين. ولو أخذ كوب إلى كوبين يومياً من شاي مصنوع من قشور الصفصاف فهذا يوازي جرعة الأسبرين اليومية. كما أوضحت دراسات حديثة أن الأسبرين وقشور الصفصاف تمنع سرطان القولون.

ويحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات.





الأخدرية Evening Primrose:
 هومادة جيدة كمصدر لمركب Gamma
 Linolenic acid حيث يخفض كلاً
 من الكوليسترول وضغط الدم. كما أن
 لهذا المركب تأثيراً ضد التجلط. وتوجد
 مستحضرات مقننة من هذا النبات.

الكتان Flax: تحتوي بذور الكتان على
 كمية من مركب Alpha linolenic acid
 وهذا المركب له قدرة في حماية القلب.
 تحتوي بذور الكتان على كمية جيدة من
 فيتامينات A.B.D.E.



الأنجذان Lovage: وهو نبات معمر يحمل أوراقاً مركبة، والجزء المستعمل
 من النبات هي الجذور والبذور والأوراق.



يحتوي النبات على زيت طيار، ويشكل
 مركبات الفثالايدز ٧٠٪ وكومارينات ومن
 أهمها مركب البيرجابتين وستيرولات
 ومواد صمغية وراتنجية. وقد قال عنه كل
 من الدكتور البرت لونغ أستاذ العقاقير
 وكذلك ستيفن فوستر أستاذ العقاقير
 أيضاً إن هذا النبات له تأثير مماثل لتأثير

نبات حشيشة الملاك. حيث يقوم على توسيع الشرايين التاجية، ويزيد من تدفق الدم إلى القلب. ويستعمل الأنجذان في الصين لعلاج الذبحة الصدرية والحالات المرضية الأخرى للقلب.

نصائح إلى مرضى الذبحة الصدرية :

- يجب عليهم عدم استخدام أي أدوية مغايرة للأدوية التي يتعاطونها حالياً إلا بعد استشارة الطبيب المختص الذي يتابع حالاتهم.
- يجب عدم إهمال الرياضة، وبالأخص المشي، حيث إن الرياضة لها تأثير على الضغط والسكر.
- الاستعاضة بالأسماك عن اللحوم، ولكن يجب الإقلال جداً من الساردين والتونة والجمبري والكافيار حيث إنها ترفع الكوليسترول.
- الإقلال جداً من تناول البيض، وإذا كان لابد فعليك بسلق البيض وأكل الزلال (الجزء الأبيض) وابتعد عن صفار البيض.
- عدم الأكل أو التقليل جداً من النخاع والكبد والكلأوي والخصاوي والطحال لأنها ترفع الكوليسترول.
- ابتعد عن الزيوت الحيوانية كالسمن والشحوم.
- حاول التقليل من منتجات الألبان وخاصة المحتوية على دهون، ويمكن تناول مشتقات الألبان قليلة الدسم.
- يمكن الاستعاضة عن بروتين اللحوم ببروتين البقوليات مثل فول الصويا والفول والعدس واللوبيا.
- استعمال الأدوية التي يصرّفها لك الطبيب المختص بدقة وفي مواعيدها.
- عدم استخدام الأسبرين على المعدة الخالية، ويجب تناول الأسبرين ويفضل أن يكون من النوع المغلف، في الصباح بعد وجبة الإفطار مباشرة دون تأخير.

الربو

الربو مرض يسبب صعوبة في التنفس، وقد تتأب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد، يتكرر بانتظام. وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير. وقد يشهق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق.

وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبحكة متقطعة وجافة وبصعوبة في التنفس. وتتكون عادة مادة مخاطية سميقة في الرئة تعرف بالبلغم، وتصبح الكحة كثيفة. وقد يشعر المريض بالراحة عندما يخرج البلغم.

ماهي أسباب الربو؟

تحدث نوبات الربو نتيجة في ضيق شعبيات القصبة الهوائية بالرتتين. وينتج هذا الضيق من انقباض عضلات هذه الشعبيات ومن تورم غطاء الغشاء المخاطي الذي يبطن هذه العضلات ومن إنتاج البلغم.

إن أكثر أنواع الربو انتشاراً ربو الشعب الهوائية الحساسي، وينتج دائماً برد فعل حساسي محدد، وغالباً ما تحدث الحساسية بمواد عادية مثل الغبار المنزلي الناعم أو غبار الطلع المعروف بلقاح الأزهار أو بعض الأطعمة أو من شعر القطط أو أنواع من الطيور. ولأغلب الأشخاص الذين يعانون من الربو حساسية ضد الأسبرين، ويرتبط الربو عادة بما يسمى حمى القش وهي أيضاً حساسية مشهورة.

ماهي حمى القش؟

هي الحساسية التي تحدث في معظم الأحوال في أثناء فصول الربيع والصيف والخريف، فالحشائش والأشجار والأعشاب تنثر حبوب اللقاح خلال هذه الفصول الثلاثة. ويعاني من يصاب بهذه الحمى من حساسية تجاه حبوب اللقاح، ويمكن أن تسبب أبواغ الفطور الطائفة أو فطور العفن الحساسية لبعض الأشخاص. كما هو الحال في معظم أنواع الحساسية فإن حمى القش وراثية، ومن الممكن أن تحدث للشخص حساسية حمى القش في أي عمر، والاسم العلمي أو الطبي لحمى القش هو "القلاع".

ماهي أعراض حمى القش؟

أعراض حمى القش هي احمرار العين وإفرازها للدموع والأحساس بحكة فيها، وكذلك احتقان الأنف وسيولة المخاط منه، ويمكن أيضاً أن يشعر المريض بحكة شديدة في الأنف وأخيراً بتورم، ويعاني المصابون بحمى القش من الشعور بالحاجة للعطس المستمر، وقد يفقدون حاسة الشم بصورة مؤقتة، كما يمكن أن تنسد أذن مريض بسبب حمى القش.

ويمكن أن ينتهي الأمر بحوالي ثلث مرضى حمى القش بالإصابة بالربو الموسمي، كما قد تسبب حمى القش أيضاً التهاب الجيوب الأنفية، وبالإضافة لذلك فقد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب زوائد في الغشاء المخاطي، يسمى بالسلائل.

وتأتي نوبات الربو غالباً بعد فترات إجهاد شديد أو بعد الإجهاد العاطفي، وقد تعجل عدوى الأنف أو الحلق ببداية النوبة، كما أنه يسببها التغير المفاجئ للجو. ويمكن أن يحدث الربو وحمى القش في فصول معينة عندما يحمل الهواء غبار لقاح نبات معين، غير أن أغلب المصابين بالربو يصابون بنوبات طول العام.

وربو الشعب الهوائية أكثر أنواع الربو الحساسة التنفسي ضرراً وأكثرها تعجيزاً. فقد تكون النوبة الحادة خطراً على الحياة، وقد تتطلب بقاء المريض بالمستشفى.

ما هو علاج الربو وحمى القش؟

يفحص الطبيب المريض بالربو بالحصول على التاريخ الكامل للحساسية بإجراء الفحص الجسدي وبإجراء اختبارات الجلد للحساسية. وتساعد هذه الفحوص على معرفة المواد التي قد تسبب الحساسية للمريض. ولأغلب المرضى حساسية ضد الغبار المنزلي وغبار الطلع لبعض النباتات وأنواع بعض الفطور والعفن وريش وشعر بعض الحيوانات والرطوبة وخلاف ذلك.

ويقوم أغلب الأطباء بصرف دواء واحد أو أكثر من الأدوية التي تشمل الأمينوفيلين. والأفدرين والسالبوتامول لإزالة الحساسية. والعلاج بالستيرويدات ضروري في الغالب في حالات الربو الحاد. وقد يلجأ الطبيب المختص لإضعاف حساسية المريض للمواد المختلفة التي تثير نوبات الربو. وتقتضي هذه العملية حقن كميات بسيطة من مستحضرات تحمل من المواد التي تسبب الحساسية للمريض بأوقات منتظمة. ويزيد الطبيب قوة الدواء الذي يحقن إلى أن يكون جسم المريض مقاوماً لهذه المواد.

وهناك بعض الأعشاب التي تحتوي على مواد فعالة ضد الربو ومن أهم هذه الأعشاب ما يلي:

القهوة Coffee والشاي Tea والكولا Cola: تحتوي القهوة والشاي والكولا وبعض النباتات الأخرى مثل الغورو والمنة على كمية لا بأس بها من الكافيين وكمية مركبي الثيوبرومين والثيوفيلين، وهذه المركبات تنتمي إلى مجموعة كيميائية تعرف باسم xanthines، وهذه المركبات لها تأثير قوي على تقلصات الشعب الهوائية، وتقوم بفتح الممرات الشعبية المقفولة. ويقال: إن تناول ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تحد من أزمات الربو أو شرب ضعفها من الشاي حيث إن كوب القهوة يحتوي على 100 ملليجرام من الكافيين، بينما كوب من الشاي يحتوي تقريباً على 2/1 كمية الكافيين في كوب القهوة، وقد وجد أن الأعراض الجانبية لتعاطي الثيوفيلين والثوبرمبين الطبيعيين والموجودين في المواد المذكورة أقل بكثير من الثيوفيلين المصنع، حيث وجد أن الثيوفيلين المشيد كيميائياً له بعض الأضرار مثل الأرق والصداع ونقص الشهية وآلام بالمعدة.

الأفدرا Ephedra: استعمل نبات الأفدرا لعلاج الربو من مدة لا تقل عن خمسة آلاف سنة، حيث كان الدواء المفضل لدى الشعب الصيني. ولا زالت تستخدم حتى وقتنا الحاضر، وقد فصل منها مركب الأفدرين الذي توجد له عدة مستحضرات في الأسواق المحلية، وكذلك مركب بسودو أفدرين، وبيع المستحضر المركب الأخير في الصيدليات والأسواق التجارية. ولكن هذين المركبين يسببان بعض الإعراض الجانبية مثل الأرق وعدم الراحة وربما ارتفاع ضغط الدم، وعليه فإنه يفضل استخدام عشب الأفدرا الجاف أفضل من مركباته؛ وذلك بأخذ ملعقة شاي من النبات وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشرين دقيقة ثم يصفى ويشرب.



القراص Stinging: من مدة أربع مئة سنة مضت ادعى العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كالبيير أن جذور وأوراق القراص التي تستعمل على هيئة



عصير أو شاي كانت من أفضل المواد التي تقطع أنابيب وممرات الشعب الهوائية في الرئة. وقد استعمل الأستراليون من مدة طويلة نبات القراص لعلاج الربو ويعد أفضل وصفة يستعملونها، حيث كانوا يعملون شايًا من جذور وأوراق النبات ويضيفون له كمية بسيطة من العسل أو السكر. أما الأمريكيان فلم يستخدموا النبات إلا من

خمسة أعوام عندما نشرت دراسة علمية على نبات القراص ضد مرض الربو، حيث أوضحت أن نبات القراص له تأثير قوي على المرض. والآن يعرف نبات القراص كعلاج للربو وحمى القش.

اليانسون Anise والشمر Fennel: يستعمل اليونانيون شاياً محضراً من اليانسون أو الشمر لعلاج الربو وأمراض الشعب الهوائية الأخرى، وكلا النباتين يحتويان على مركبات كيميائية لها تأثير فعال ضد الربو وهما مركبا الكريوزول والفا باينين اللتان تقللان من إفرازات الشعب الهوائية عند مرضى الربو. إن ثمار الشمر تحتوي على ٨,٨٠٠٠ جزء في المليون من مركب الفا باينين-Alpha pinene بينما يحتوي اليانسون على ٣,٦٠ جزء في المليون من المركب نفسه.

عرق السوس Licorice: شاي عرق السوس يرطب الحنجرة وعادة يوصف لالتهابات الحنجرة وللكحة والربو.

وعرق السوس وخصائصه يعدان من الأدوية الشعبية الآمنة الاستعمال ولا سيما إذا استخدمت بكميات معقولة حوالي ثلاثة أكواب في اليوم، وإذا استخدم عرق السوس بكميات كبيرة أو لفترة طويلة فإنه يسبب الصداع وارتفاع ضغط الدم. وتوجد مستحضرات من عرق السوس تباع في محلات العطارة وفي الصيدليات.

الجنكة Ginkgo biloba: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة من آلاف السنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. وقد

أصبح نبات الجنكة معروفاً لدى الغرب نظراً لأهميته بالنسبة لكبار السن، حيث يزيد جريان الدم إلى المخ ولعلاج السكتة الدماغية وأي أعراض أخرى تظهر عليهم.



الطماطم Tomato
والبرتقال والليمون والشطة:
من أهم الثمار التي تحتوي على

فيتامين C، وقد عملت أربعمون دراسة على الثمار التي تحتوي على فيتامين C وأجمعت أن مقدار واحد ملليجرام من فيتامين C يومياً يمنع من أزمة الربو والتقلصات الناتجة وفي القصبات الهوائية واحتقان الأنف وعدوى الجهاز التنفسي. لقد وجد أن فيتامين C يهبط تحرير الهستامين، وحيث إن الطماطم والموالح بشكل عام والشطة تحتوي على كمية جيدة من فيتامين C فيجب تناول كميات كبيرة من هذه المواد. كما أنها تحتوي على فلافونيدات التي تحد أيضاً من تحرير الهستامين.

الزوفيا Hyssop: لقد استخدم الهنود أزهار نبات الزوفيا لعلاج أزمات الربو، وقد وصف أبو قراط الزوفيا لمعالجة ذات الجنب وأوصى به العالم دسقو ريدس مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة، ويحتوي نبات الزوفيا على زيت طيار وفلاونيدات وحمض العفص وتربينات ومن أهمها مركب ماريوبين ويستعمل نبات الزوفيا كمادة مقشعة طاردة للبلغم وموسعة للأوعية الدموية ومضادة للالتهابات والتشنج. ويجب عدم استخدام زيت الزوفيا المستخلص من النبات حيث إنه يسبب اختلاجات عصبية.

الدمسيية Mugwort: يعد هذا النبات العشبي من النباتات التي انتشر استعمالها في السنوات الأخيرة لعلاج الربو في كل من اليونان وأوروبا وشمال إفريقيا وسيبيريا وغرب آسيا والهملايا، والجزء المستعمل من نبات الدمسيية الأوراق والجذور، وتحتوي على زيت طيار وفلاونيدات وكومارين وتربينات ثلاثية. ويستعمل النبات على هيئة شاي بمعدل ملعقة شاي على ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

اليوكالبتوس Eucalyptus: نبات اليوكالبتوس من النباتات المشهورة، وهو عبارة عن أشجار كبيرة، تزرع للزينة في المملكة باسم الكينا أو الكافور، والتسمية هذه خاطئة. الجزء المستعمل من شجرة اليوكالبتوس هي الأوراق والزيت الطيار.

وتستخدم أبخرة مغلي الأوراق ضد الربو، حيث تؤخذ الأوراق إما طلاجة أو

مجففة بكمية قبض اليد في ربع لتر ماء مغلي وتترك مدة عشرين دقيقة ويشم البخار المتصاعد منها، ويمكن شرب هذا المغلي بعد تصفيته على جرعات صغيرة. إن أوراق اليوكالبتوس تحتوي على مركبات الروتين الذي له القدرة على خفض الالتهابات في الأنابيب الشعبية.

الزنجبيل Ginger: يعد الصينيون الزنجبيل أهم وصفة لعلاج الربو، والطريقة أن يؤخذ الزنجبيل الطازج الذي يباع في البقالات ثم يعصر ويؤخذ ملء ملعقة شاي من العصير ويضاف إلى ملء كوب ماء دافئ ويشرب.

بلسم بيرو Peru Balsam: لقد وجد هنود البيرو علاجاً شافياً في العصارة التي تنساب من نبات بلسم بيرو، وهو عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة، والجزء المستعمل من النبات عصارتها التي تتكون من خليط متجانس من الزيت الطيار والراتنج، ويحتوي هذا الخليط من 50-70% زيتاً طياراً، وأهم مركب فيه بنزائل بنزويث وبنزائل سميث ومادة راتنجية، ويستعمل هذا الإفراز لعلاج الربو والتهاب الشعب الهوائية.

البصل Onion: الإنجليز يعدون البصل أفضل وصفة لعلاج الربو، حيث يعملون شرائح منه ثم يفتعونها في عسل طبيعي مدة 24 ساعة، ثم يستعمل بمعدل 4 جرعات في اليوم حتى تتحسن حالة الربو.

فيتامين ب6: لقد أثبت الأستاذ المساعد الإكلينيكي الدكتور Nelvyn Werbach في كلية الطب في جامعة كلفورنيا بلوس أنجلوس الذي ألف عدداً من الكتب في الطب البديل أن الأطفال المصابين بالربو عند إعطائهم جرعات من فيتامين ب6 تقلصت التوبات لديهم، ويمكن إعطاء جرعة من فيتامين ب6 بمقدار 50مليجرام مرتين في اليوم، ولكن يجب عدم استخدام هذا الفيتامين إلا بعد مناقشة الطبيب المختص.



السعال

هو اندفاع مفاجئ وقوي للهواء من الرئتين. ويقوم السعال بدور الدفاع عن الجسم، حيث يساعد الرئتين على التخلص من المواد الضارة مثل القيح والدم، ولكنه يقوم أيضاً بنشر الجراثيم التي تسبب الأمراض، ويسعل الشخص عندما تصاب بطانة المسالك التنفسية بالتهيج. وتستجيب أعصاب معينة لهذا التهيج وتجعل الشخص يأخذ نفساً عميقاً، وتتسبب هذه الأعصاب أيضاً في جعل القصبة الهوائية تنسد جزئياً، ويتقلص الحجاب الحاجز -وهو عضلة كبيرة تقع تحت الرئتين- بسرعة ويدفع الهواء خارج الرئتين، وعندئذ تفتح القصبة الهوائية، ويندفع الهواء عبر القنوات التنفسية خارجاً من الفم، ويحمل هذا الهواء أي مادة قد تكون في طريقه.

والمثيرات التي تسبب السعال تشمل الدخان وتلوث الجو واصابات الجهاز التنفسي. وقد يؤدي التهيج إلى التهاب، ويتسبب في جعل طبقة المخاط في الحلق تغلظ. وبعض أدوية السعال تساعد على تخفيف الالتهابات وتطلق المخاط حتى يمكن له أن يخرج مع السعال بيسر. وبعضها الآخر يقلل من نشاط أعصاب معينة تنتج السعال.

ويستفيد الأطباء من المخاط (البلغم) الذي يخرج من الرئتين في أثناء السعال، من أجل تشخيص أمراض معينة. ويقوم الأطباء بفحص البلغم تحت المجهر ليستدلوا على وجود بكتيريا أو خلايا سرطانية أو دليل على مرض آخر. أما السعال الديكي أو ما يعرف بالشاهوق فهو مرض احتقاني خطير يصيب الجهاز التنفسي. وقد اكتسب اسمه من صوت شهقة المرضى عندما يحاولون

التنفس بعد نوبات السعال التي تصيبهم. ويحدث السعال الديكي في مختلف بلدان العالم، وغالباً بين الرضع والأطفال الصغار، وتسببه نوع من البكتيريا تسمى البورديتيلة الشاهوقية.

أعراض السعال الديكي: تمر أعراض السعال الديكي بثلاث مراحل وهي حسب تطورها كما يأتي:

١- المرحلة النزلية، ٢- مرحلة النوبات، ٣- مرحلة النقاهة.

المرحلة النزلية تشبه أعراضها أعراض نزلات البرد، فيصاب المرضى بصعوبة في التنفس بسبب زيادة المخاط في الأنف والحنجرة. ويسعل المرضى ويصابون بالحمى، ويبقى الاحتقان في الداخل ويمتد الطفل الشهية. وفي هذه المرحلة يكون المرض سريع العدوى وينتشر عن طريق البكتيريا التي تخرج من أنف المريض وقمه وإفرازاتهم، وتنتهي المرحلة النزلية عامة ما بين أسبوع إلى أسبوعين.

تعد مرحلة النوبات التي يحدث فيها الشهيق أخطر مرحلة للمرض، وتمتد عادة إلى ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

وفي هذه المرحلة تحدث نوبات السعال خلال الليل في البداية. وبعدها تحدث خلال الليل والنهار. ويكثر المريض من تقيؤ قطع من المخاط بعد تلك النوبات السعالية. وقد تؤدي النوبات إلى ضعف دورة الأكسجين التي يمكن أن تؤدي بدورها إلى اختلاجات، أما المشاكل الأخرى فيمكن أن تشمل الالتهاب الرئوي (ذات الرئة) وتهتك الرئتين. وهناك احتمال موت المريض خاصة في مرحلة الرضع تحت عمر ستة أشهر في مرحلة النوبات. وفي مرحلة النقاهة يبدأ السعال ويقل تقيؤ المخاط ويبدو التحسن على المرضى. وفي النهاية يعودون إلى حالتهم الصحية. وقد يستغرق الشفاء التام أسابيع أو شهوراً.

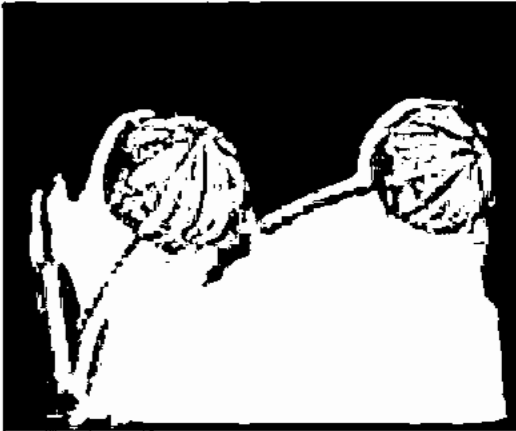
وعادة يستخدم الأطباء لعلاج السعال الديكي المضاد الحيوي المعروف باسم اريثرومايسين، وإذا أعطى في المرحلة النزلية فإن هذا المضاد يوقف المرض أو

يقلل من حدته، وبعد بداية مرحلة النوبات تبدأ مراكز العلاج في مساعدة المريض على التنفس بشكل طبيعي للحد من تكرار نوبات السعال الحادة. وتحصين الأطفال بلقاح السعال الديكي يقيهم ذلك المرض.

علاج السعال بالأعشاب الطبية :

اللبلاب Ground Ivy: وهو عشب معمر زاحف له أوراق كلوية محززة وأزهار زرقاء إلى أرجوانية. يعرف اللبلاب علمياً باسم *Nepeta glechoma*. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء فوق سطح الأرض (الهوائية). يحتوي النبات على تريينات أحادية نصفية وحموض العفص وزيت طيار ومادة مرة (غليكومين) وصابونين وراتنج، ويستعمل اللبلاب لعلاج مشاكل الصدر والنزلات الصدرية المتعلقة بالأغشية المخاطية للأذن والأنف والحنجرة والحلق والجهاز الهضمي. ويعطى عادة للأطفال لإزالة النزلة، ويستعمل لعلاج السعال المزمن وذلك بأخذ ملء ملعقة متوسطة من مجروش أوراق اللبلاب ووضعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب ما بين كوب إلى كوبين في اليوم الواحد؛ وذلك بمعدل كوب بعد الغداء وآخر بعد العشاء أو عند الذهاب إلى النوم.

بذر الكتان Linseed: لقد تحدثنا عن بذر الكتان في موضع آخر وعن مكوناته، ويستعمل بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية وما يصاحبها من سعال،



حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من بذور الكتان دون سحق وتوضع فيما مقداره كوب ماء مغلي، ثم يترك ١٠ دقائق، بعد ذلك يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية، ويستمر هذا العلاج مدة شهر حتى الشفاء بإذن الله.

الأس Myrtle: وهو عشب دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى ٢ أمتار، له أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء وعنبات سوداء إلى أرجوانية. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والزيت العطري. يعرف الأس علمياً باسم *Myrtus communis* تحتوي الأوراق على زيت طيار (ألفا البينول والسينيول والميرتول) وفلافونيدات وحمض العفص. تستعمل أوراق الأس كمتوية وقابضة ومطهرة، وتستعمل كمضادة للنزلة الشعبية ولعلاج جميع العلل الصدرية، وهي تلطف كثيراً من حدة السعال الديكي عند الأطفال بصفة خاصة. وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتغلى في وعاء مع ملء كوب ماء مدة دقيقتين، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين مع حدوث نوبات السعال.

الشمر *Fennel*: والشمر من النباتات المشهورة والمعروفة، وهو نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الثمار والأوراق والجذر ويعرف علمياً باسم *Foeniculum vulgare* يحتوي النبات على زيت طيار والمركب الرئيس فيه فنشون وانيثول وفلافونيدات وكومارينات وسيتروولات. تستخدم بذور (ثمار) الشمر لتفريج انتفاخ البطن وتهدئ الأم المعدة وتنبه الشهية وهي مدرة للبول ومضادة للالتهابات، كما تستخدم البذور لالتهابات الحلق ومقشعاً معتدلاً لإخراج البلغم، والشمر مأمون للأطفال، ويمكن أن يعطي كمنقي أو مغلي لعلاج المغص وضد التسنين المؤلم عند الرضع ويدر حليب الثدي كما يستعمل مغلي بذور الشمر لعلاج وتسكين نوبات السعال وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مطحون بذور الشمر في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبة غذائية يومياً.





الزعتر *Thyme*؛
والزعتر معروف، وهو
عبارة عن نبات عشبي
معمر يصل ارتفاعه
إلى ٢٠ سم وله رائحة
عطرية مميزة. الجزء
المستخدم من النبات

جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris* ويحتوي على زيت
طيار يشكل مركب الثايمول حوالي ٨٠٪ منه. يستخدم الزعتر على نطاق واسع
كغذاء وعلاج وأهم استعمالاته تكون ضد السعال والربو ومهضم وطارد للآرياح
والغازات، يستخدم على هيئة مغلي بواقع ملء ملعقة صغيرة من النبات على
ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب بواقع كوب بعد كل وجبة
غذائية.

اليانسون *Anise*؛ واليانسون نبات عشبي معمر، وهو أحد النباتات العطرية
المشهورة. ويستعمل من النبات الثمار والزيت الطيار، ويعرف علمياً باسم
Pimpinella anisum. يحتوي على زيت طيار يضم ٧٠-٩٠٪ أنيثول إلى جانب
الميثيل شافيكول وفلافونيدات وفورانوكومارينات وحموض دهنية وستيرولات.
تستخدم بذور اليانسون على نطاق واسع ضد المغص، وتطبل البطن والنفخ،
ويعطى على نطاق واسع للأطفال كمضاد للمغص ويعطى ضد الربو وآلام الحيض
والتهاب التصبات ومقشع للبلغم. يؤخذ من بذور اليانسون ما مقداره ملعقة
كبيرة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى
ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبة أو عند اللزوم.

البصل *Onion*؛ البصل له فوائد عظيمة، فهو قاتل للفيروسات والبكتيريا
والفطريات ومضاد للسعال الديكي، ويستخدم لهذا الغرض على هيئة لبخة.
وتصنع اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح، ثم تسخن تسخيناً خفيفاً، ثم توضع
هذه الشرائح فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق الظهر والصدر أيضاً

لمعالجة التهاب الرئة، وبعد وضع الشرائح فوق المكان المطلوب يلف فوقه بقطعة قماش ثم يلف بعد ذلك بقطعة قماش أكبر وأسمك ويفضل قماش الصوف إن وجد، وتبقى الليخة لمدة ١٢ ساعة، وتكرر هذه الليخة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله. ويمكن استخدام البصل مع العسل لعلاج نوبات السعال ونوبات البرد والربو وذلك بتناول ملء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل.



أزهار البنفسج Heartsease:

نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمّر يصل ارتفاعه إلى ٣٨ سم. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يعرف علمياً باسم *Viola tricolor*. يحتوي النبات على فلافونيدات وساليسيلات

المثيل وهلام وصمغ وراتنج وصابونين. يستخدم كمقشع لعلاج السعال المصحوب ببلغم ولعلاج السعال الديكي وهو مدر للبول ومضاد لالتهابات المثانة وضد الروماتيزم. والطريقة بأخذ ملعقتين كبيرتين من مسحوق البنفسج ووضعهما في وعاء، ويضاف لها نصف لتر من الماء المغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب منه بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.



التفاح الأمريكي أو الشامي:

ويستخدم هذا النوع من التفاح لعلاج نزلات البرد والسعال والالتهاب الشعبي والربو. ويحتوي التفاح على فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وأملاح الكالسيوم واليوتاسيوم والفوسفور وفيتامينات ومعادن أخرى

تساعد في علاج السعال. ويمكن تناول تقاحة واحدة بقشرها وبذورها بعد كل وجبة غذائية أو أكثر إذا استطاع المريض ذلك. ويمكن مزج التفاح المشوي مع سكر النبات المدقوق مع اليانسون وكمية ربع ملعقة من مسحوق الكركم الناعم. ويستخدم هذا المزيج لعلاج بحة الصوت والسعال والتهاب الحنجرة.

تمر + زبيب + تين مجفف: لقد وصف التمر كعلاج للسعال وللبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جراماً من التمر المجفف و ٥٠ جراماً من الزبيب الأسود و ٥٠ جراماً من التين المجفف. يوضع هذا المخلوط في وعاء ثم يضاف له لتر من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي في هدوء حتى تلين محتويات الوعاء، ثم يؤكل كما يؤكل الخشأف مقسماً على ثلاث دفعات بواقع دفعة واحدة بعد كل وجبة خلال اليوم الواحد. مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

التين المجفف استخدمه الأقدمون علاجاً ناجماً لعلاج السعال الديكي، حيث يشرب كوب من متقوع التين المجفف قبل الطعام يومياً ولمدة أسبوع، ويجب عدم استعمال هذه الوصفة من قبل مرضى السكر مهما كانت الأسباب.

ثوم + برتقال + عسل نحل: لعلاج السعال الديكي عند الأطفال يعطى الطفل ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل الأصلي ويشرب ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الجزر + مجموعة من الأعشاب: يبشر الجزر بشراً ناعماً ويغلى مع الماء حتى يهترئ ثم يضاف عليه كوب عسل دون أن يزاح الماء من الجزر. ويترك على النار حتى ينعقد، ثم تضاف ملعقة صغيرة مملوءة من كل من العود الهندي وقرنفل مطحون ودارسين وزنجبيل وهيل وجوز الطليب (حبة واحدة فقط) بعد سحقها، ويقلب جيداً حتى يصبح لون المخلوط متجانساً، يؤخذ من هذا المزيج بعد أن يبرد ملعقة صغيرة أو كبيرة حسب عمر المريض، وذلك بعد وجبة الطعام مباشرة حيث تنقي هذه الوصفة الصوت وتمنع السعال تماماً.



الجميز Sycomorus؛
والجميز شجرة كبيرة معمرة
ويسمى التين البري، وهو شجر ذو
فروع كثيرة شبيه بالتوت الشامي
وورقه أرق وأصغر من ورق التين..
والجزء المستخدم من أشجار
الجميز الأوراق والثمار الطازجة.
وقد قال دواء الأنطاكي: إن ورقه
يقطع الإسهال ويدر الطمث
ومسحوقه مع السكر وزناً بوزن
يقطع السعال وإن أزمّن، ولبنه
يلصق الجراحات ويحلل الأورام،

وإذا رضت أوراقه وأطراف أغصانه وثماره الناضجة وطبخ الكل حتى يتهري
وصفي وعقد ماؤه بالسكر كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر النفس والربو
وكذلك عسر الهضم.

حصا البان Rosemary؛ وهو نبات عشبي معمر دائم الخضرة عطري
يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، ذو أوراق رقيقة خضراء تشبه أوراق الصنوبر.
ويعرف حصا البان باسم إكليل الجبل، وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير.
الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم *Rosemarinus officinale*
وتحتوي على زيت طيار يشتمل على البورنيول والكامفين والكافور
والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات وحموض العفص وحمض الروزمارينيك
وتنائي التريينات وروزميرسين. وتستخدم العشبة كمنبهة ومقوية وقايسة
ومضادة للالتهابات وطاردة للآرياح وضد السعال والربو. يؤخذ ملء ملعقة
كبيرة من العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم
يصفى ويشرب بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً بشرط أن يكون دافئاً؛ وذلك بعد
الوجبات الغذائية مباشرة وبحيث يكون الكوب الأخير عند الخلود إلى النوم.

حشيشة السعال Coltsfoot؛ وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠سم لها سوق مزهرة بألوان صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل. الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *Tussilago forfara* ويحتوي على فلافونيدات ومواد هلامية وحموض العفص وقلويدات وفيتامين (ج) ووزنك. وقد استخدمت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل النفس والنزلات الصدرية. ويفيد منقوعه في علاج الالتهاب الرئوي ويشرب منه كوب أو كوبان خلال اليوم الواحد. ويحضر هذا المنقوع بنقع مقدار ملعقة كبيرة من العشبة على ملء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.



مسحوق الحلبة والتين المجفف والتمر والسكر نبات؛ تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتكون مسحوقة، ثم توضع مع ضعف حجمها من الماء ويغلى الجميع على نار هادئة ويقلب جيداً بين أن وآخر. ويؤخذ من هذا المغلي غير المصفى مقدار كوب واحد في اليوم على جرعات ثلاث أي بواقع ثلث كوب بعد كل وجبة غذائية. ويجب عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر. ويمكن

استخدام مسحوق الحلبة بمفرده في تخفيف حدة السعال والربو وضيق التنفس؛ وذلك بغلي ما مقداره ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة في إناء به كوب من الماء ثم يصفى المغلي بعد عشر دقائق من بداية الغليان، ويمكن تحليته بقليل من السكر ويؤخذ هذا المغلي عند حدوث نوبة السعال أو ضيق التنفس.

الخبيز أو الخبازي Marshmallow؛ نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين له جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار ذات لون قرنفلي. الجزء المستخدم من النبات الجذور والأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *Althia officinalis* ويحتوي النبات على ٢٧% نشاء و١١% هلام و١١% بكتين. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الفينوليك والسكرور والأسباراجين. يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد أفاد الفيلسوف ثيوفراستس نحو ٢٧٢-٢٨٦ قبل الميلاد بأن جذر الخبيز يؤخذ مع الخمر الحلو لعلاج السعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيساً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه مارش مالو، وما زالت تباع هذه الحلوى على نطاق واسع حتى وقتنا الحاضر وهي موجودة بالأسواق. والخبيز يلطف ويفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب،

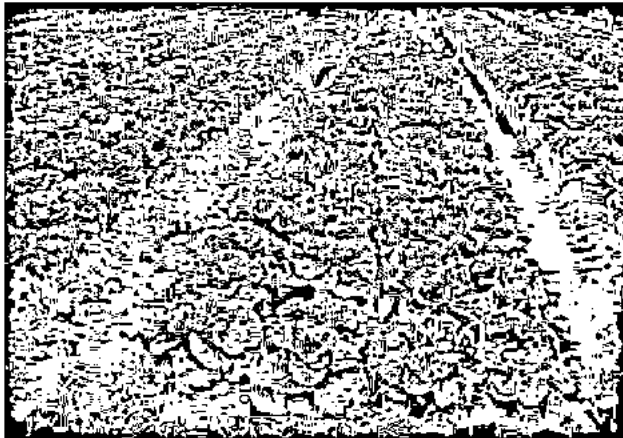


وتستخدم الأزهار غضة أو مجففة مسحوقة كمنقح ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه، ويمكن أن يعطى الجذر كمصاصة للأطفال عند طلوع الأسنان. وطريقة الاستخدام لعلاج السعال هي أخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، ثم يضاف لها الماء المغلي فوراً، وتغطى مدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل كوب مرة

بعد الغداء وأخرى عند الخلود إلى النوم، ويمكن مضغ ما تبقى في قاع الكوب من العشبة.

زيت الخروع وزيت التربنتين: تعالج النزلات الصدرية المتمركزة في القصبات الهوائية بتدليك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتين الذي يباع جاهزاً في الصيدليات أو يمكنك تحضيره بنفسك. ويحضر هذا المزيج بوضع الإناء المحتوي على زيت الخروع في حمام مائي ساخن يغمره حتى تثلثه ويضاف له زيت التربنتين مع التحريك. يكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم.

الخس: إن تناول خسة واحدة في اليوم بمعدل ثلث خسة مع كل وجبة غذائية أكلاً مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال، ويجب غسل الخس جيداً قبل تناوله.



التيلو Linden: ويعرف بالتريزفون. وهو شجرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء (قشر) رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Tolia Spp تحتوي الأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركب الكويرستين والكامفيرول وحمض الكافثيك وهلام وحمض العفص وزيت طيار وأثار من

مركبات شبيهة بالبنزوديازيبين. وأزهار التيلو ناضجة للصدر تسكن السعال وتسهل خروج البلغم وتدر إفراز العرق فتخفض درجة الحرارة وتسهل التنفس وتزيل كربته. تؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مغطى مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب في الصباح وآخر عند الخلود إلى النوم.

بذور السفرجل + كنافة البحر: تستخدم بذور السفرجل مخلوطة مع كنافة البحر لعلاج السعال. حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وتسحق مع الكمية نفسها من سكر النبات بالإضافة إلى نصف ملعقة كبيرة من كنافة البحر، وتسخن وتسحق جميعها ثم يضاف لها كوب ونصف الكوب من الماء وتوضع على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويؤخذ منه ثلاث مرات في اليوم ولدة عشرة أيام بمقدار كوب كل مرة، أما الأطفال فيؤخذ ملء فنجان قهوة من النوع الصغير ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice؛ وقد تحدثنا بالتفصيل عن عرق السوس، وهو من النباتات المشهورة لاستخدامه على نطاق واسع، والجزء المستخدم منه هو الجذر الذي يباع على هيئته الكاملة أو على هيئة مسحوق. ويستخدم عرقسوس لعلاج السعال، وريبات البيوت في بريطانيا عندما يصيب السعال أحد أطفالهن يذهبن مباشرة لشراء مسحوق عرقسوس للعلاج وهو فعال جداً. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ثم يضاف لها نصف الكوب ماء؛ ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرضى المصابين بقرط ضغط الدم.

الصنوبر Pine؛ والصنوبر شجرة مخروطية كبيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء بني. الجزء المستعمل الأوراق والأغصان والسيقان والبذور والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم Pinus solvestris تحتوي أوراق الصنوبر على زيت طيار يضم الفاوييتا باينين وليمونين، ويعد الصنوبر بشكل عام مفيداً جداً لآلام الصدر ويكافح السعال ويؤخذ منقوع براعم شجرة

الصنوبر بنسبة ٢٥-٤٠ جراماً من البراعم المطحونة، وتوضع في لتر ماء بارد وتترك مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى المنقوع ويشرب لعلاج الرشوحات والسعال والنزلات الصدرية والربو وأمراض الجهاز التنفسي.

لبان ذكر + بقدونس؛ يستعمل لبان الذكر والمعروف بالكندر أو لبان شحري وهو من أفضل المواد لعلاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو. وهو بجانب ذلك مقو للشعب الهوائية وطارد للبلغم. والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين مع مفروم حزمة بقدونس مفسولة جيداً ثم يغلى المخلوط مدة ٥ دقائق ثم يصفى المغلي لكي يصبح في حدود كوب من مغلي اللبان والبقدونس، ويؤخذ نصف المغلي بعد الفطور والنصف الآخر بعد العشاء شريطة أن يكون دافئاً.

مربي الضجل والبصل؛ يؤخذ رأس فجل وينظف جيداً ثم تؤخذ بصلة كبيرة وتقشر ثم يفرم الاثنان مع بعضهما، ثم يذر فوق هذا المخلوط ملعقة كبيرة من السكر أو ملعقتا عسل نقي، ويحضر هذا المربي يومياً حتى لا يتغير طعم البصل، وتؤكل هذه الكمية بمعدل ثلثها بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة حفظها في الثلاجة، وينصح مرضى السكر بعدم استخدامها.

الكزبرة Coriander؛ من المعروف أن الكزبرة العادية أو كزبرة البئر إن وجدت تستعمل لعلاج أمراض الصدر ونزلات البرد والزكام. كما أنها تستعمل طاردة للبلغم. ومغلي الكزبرة يفيد أيضاً في علاج الربو، ويشرب عادة مثله من الشاي. ويمكن تحليتها بالسكر أو العسل، ويشرب بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة أكل باقي الكزبرة التي في الكأس مع سفها بالماء، ويمكن شرب آخر كوب عند الذهاب إلى النوم. والجرعة عبارة عن ملء ملعقة كبيرة مع ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب كما ذكر آنفاً.

قشر القرطم؛ قشر القرطم يخرج البلغم ويحلل الربو ويحسن السعال ويحد من شدته، ويفتح الانسدادات. وهو يعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى كوب ماء مغلي ثم يطفى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد عند الذهاب إلى النوم.

السكتة القلبية

أو ما يعرف بالجلطة أو النوبة القلبية

وهو عدم وصول الدم إلى القلب بشكل كبير أو انقطاع الدم عنه فيحرم القلب حينئذ من الأكسجين الذي يحتاجه. وإذا لم يعد الدم إلى السريان الطبيعي خلال دقائق، تبدأ أجزاء من عضلة القلب في الموت، وموت عضلة القلب يسمى سكتة أو نوبة قلبية. وتعرف عادة هذه العملية باحتشاء عضلة القلب Myocardial infarction ولأن هذا يحدث عندما لا تستطيع الشرايين التاجية أن تزود القلب بالقدر الكافي من الأكسجين، فإن الأطباء يشيرون عادة إلى النوبة القلبية على أنها نوبة تاجية Coronary والعرض الرئيس للسكتة القلبية هو حدوث ألم عميق وشديد ومستمر، ويكون شديداً في معظم الحالات في الصدر، ويمكن أن يمتد إلى الذراع اليسرى أو الرقبة أو الفك أو المنطقة التي تقع بين عظمتي اللوح، وقد يستمر الألم مدة ١٢ ساعة أو أكثر. ويصف من أصيبوا بالسكتة الألم بأنه ضغط كبير خلف عظمة القص يجعل الأمر يبدو وكأن الصدر يتم اعتصاره، وتشتمل الأعراض ضيقاً في التنفس وغثياناً وعرقاً وقيئاً ونبضاً سريعاً وضعيفاً واضطراباً في إيقاع ضربات القلب يسمى عادة بعدم اتساق النبض Arrhythmias الذي يتسبب في الموت المفاجئ لأكثر من ٥٠٠٠٠٠ شخص في الولايات المتحدة سنوياً. وبالرغم من التقدم الكبير في أساليب الإسعافات القلبية إلا أن هذا المعدل يتزايد عاماً بعد عام.

كيفية حدوث السكتة أو النوبة القلبية :

هناك ثلاثة أشياء تؤدي إلى النوبة القلبية وهي:

١- انسداد جزئي أو كلي لأحد الشرايين التي تزود القلب بالأكسجين، ويحدث ذلك في معظم الأحيان بواسطة جلطة دموية تسمى Blood clot عادة تكون الشرايين قد ضاقت بسبب سنين من المرض الذي تكونت خلاله لويحة أو صفيحة Plaque تتكون من التراكبات الدهنية الغنية بالكوليسترول والبروتينات والكالسيوم والمزيد من الخلايا العضلية التي تتراكم على جدران الشرايين، فيزداد سمك الجدار الشرياني ويمنع سريان الدم إلى عضلة القلب، ولا تؤدي خشونة جدران الشرايين نتيجة لتكون اللويحات إلى ضيق الشرايين فقط بل تسهل أيضاً تكون الجلطات الدموية على الأسطح الداخلية للشرايين، وعندما يتزايد حجم الجلطة، أو تنفصل عن مكان تكونها وتنقل عبر الأوعية الدموية فإنها قد تسبب انسداداً كاملاً لأحد الشرايين التاجية مما يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية.

٢- عدم اتساق ضربات القلب arrhythmia إلى الحد الذي لا يستطيع القلب ضخ ما يكفي من الدم لتغذية نفسه.

٣- قد تنفجر نقطة ضعيفة ممتدة في جدار وعاء دموي تعرف عادة باسم الانورسما Aneurysma مؤدية إلى حدوث نزيف داخلي واضطراب في السريان الطبيعي للدم.

إن الأزمات النفسية أو الوجبات الدسمة أو زيادة الجهد في أثناء التدريب أو رفع الأثقال قد تكون باعثاً لحدوث نوبة قلبية، ولو أن هذه العوامل ليست السبب الأصلي في حدوث النوبة.

إن مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية عن معدلاتها الطبيعية تتزايد بالنسبة لمن لديهم تاريخ عائلي لأمراض القلب والمدخنين ومدمني المخدرات والمصابين بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية ومن يقضون معظم حياتهم في الجلوس ومن يعانون الضغوط العصبية.

تحدث تلك نوبات القلب دون إنذار مسبق، أما باقي نوبات الذبحة الصدرية

وهو ألم في الصدر يزداد سوءاً بصورة نموذجية مع الضغط العصبي أو الإجهاد البدني ويذهب مع الراحة، وهو مثل النوبة القلبية نتيجة لنقص الأكسجين في عضلة القلب وإن كان ليس بالقدر الكافي لإحداث أضرار فعلية بنسيج القلب، ويشكو كثير من الناس من ذبحة متقطعة وضيق التنفس وإجهاد غير طبيعي في الأيام أو الأسابيع السابقة لحدوث النوبة القلبية، ويمكن أن يكون الشعور بحرقة الفؤاد الذي يدوم لأيام ولا يزول بتناول مضادات الحموضة، علامة على نوبة قلبية وشيكة.

الأعشاب الطبية والمكملات الغذائية الصحية المستخدمة للحد من حدوث السكتة أو النوبة القلبية وهي:

البرسيم الحجازي Red Clover، هو عشب معمر، سيقانه قائمة كثيرة الفروع، الورقة مركبة مكونة من ثلاث وريقات. الأزهار حمراء أو أرجوانية وتشكل الأزهار مصدراً مهماً لرحيق النحل، الموطن الأصلي للنبات أوروبا، الجزء المستخدم من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium Pratense* تحتوي الأزهار على فلافونيات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وأهم مكوناته ساليسيلات المثل وكحول البنزول، كما يحتوي على سيتوستيرون ونشاء وأحماض دهنية، والفلافونيات الموجودة في الأزهار مولدة للاستروجين، يستعمل البرسيم الحجازي طارداً للبلغم ومضاداً للتقلص وتنظيم ضربات القلب والتهاب الشعب الهوائية والبعثة ورشوحات الصدر واضطرابات المعدة.

بذور تسان الثور Borage: هو نبات حولي يحمل ساقه كثيراً من الفروع وأوراقه بسيطة متناوبة غير معنقة. الأزهار زرقاء اللون وتشبه في شكلها النجوم ومجمعة في عناقيد، وللاوراق رائحة وطعم الخيار الطازج، الموطن الأصلي لهذا النبات منطقة البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشرت إلى أوروبا. الأجزاء المستخدمة من النبات الأغصان المزهرة والبذور وأحياناً الأوراق لوحدتها أو

الأزهار لوحدها. يعرف النبات علمياً بالإسم *Borago officinalis*. تحتوي الأزهار والأوراق على مواد هلامية وحموض العفص وقلويدات البيروليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة.



يستخدم لسان الثور كشراب لإراحة القلب، وقد امتدح العشاب المشهور جون جيرارد الذي كتب سنة ١٥٩٧م فضائل النبات قائلاً: "الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهدئ المجنون والمهتاج".

تستخدم بذور لسان الثور كمدررة للبول والعرق ومطرية للجلد والالتهابات والتقرحات الجلدية، مع ملاحظة عدم استخدام زيت بذور لسان الثور داخلياً على الإطلاق نظراً لسميتها.

ذنب الخيل *Horsetail*: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٥ سم له ساق مفصصة يحمل أوراقاً إبرية على هيئة حزم دائرية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأمريكيتين، الجزء المستعمل جميع أجزائه الهوائية يعرف النبات علمياً باسم *Equisetum arvense*.

يحتوي النبات على كميات كبيرة من حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيات وأحماض الفينوليك وقلويدات من أهمها النيكوتين ويحتوي النبات كذلك على ستيرولات وسيليكات، يستخدم نبات ذنب الخيل كلائم للجروح ويوقف الرعاف ويخفض لفظ الدم بالسعال، وله فاعلية عظيمة عند حدوث نزف في الجهاز البولي، وفي حالات التهاب المثانة والإحليل ومرض البروستاتا. كما يقوم على تنظيم وتسويق ضربات القلب.

البوتونيا الطبية *Betony*: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أوراقه إهليجية، تحمل الأغصان سنابل زهرية قرنفلية اللون، الموطن الأصلي للنبات دول

أوروبا وفي آسيا وصولاً إلى القوقاز. يستعمل من النبات الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم *Stachys betonica*. يحتوي النبات على قلويدات رباعية وأهمها ستكادرين وبيتونيسين وتونسين وترايجونيللين وزيت طيار وحمض العفص.

لقد اعتبرت البتونيا دواءً شاملاً منذ الأزمنة الكلاسيكية، ويقال إنها تشفي ٤٧ مرضاً، ولطالما حظيت العشبة بتقدير كبير لعلاج الصداع، وتستخدم العشبة على نطاق واسع لتفريج الكرب العصبي والتوتر، ويقول العشابون الإنجليز: إن العشبة تحسن الوظائف العصبية وتؤخذ لعلاج الأعصاب التالفة وشكاوى ما قبل الحيض وضعف الذاكرة والتوتر، كما تعمل على إيقاف نزيف الأنف. أما فيما يتعلق بالقلب فتقوم على تنسيق ضربات القلب وتخفف ضغط الدم.

الثوم Garlic: تحدثنا في موضع آخر عن الثوم، وأهم تأثيراته أنه يخفف الكوليسترول وضغط الدم ومضاد جيد للميكروبات والفطريات والفيروسات: وتوجد مستحضرات كثيرة منه للكوليسترول والضغط المرتفع.

بذر الكتان Linseed: تحدثنا أيضاً في موضع آخر عن بذور الكتان، وهي تستخدم على نطاق واسع لكثير من المشكلات المعوية والصدريّة. فهي تلتف الجهاز الهضمي وتمتص السوائل وتعمل كملين، كما تستعمل بذور الكتان لتخفيض الكوليسترول وضغط الدم.

الزعرور الشائك Hawthorn: نبات الزعرور عبارة عن شجرة شائكة ذات أوراق صغيرة وأزهار بيضاء وثمار حمراء اللون على شكل عنبات. الجزء المستخدم الأزهار والثمار، يعرف النبات علمياً باسم *Crataegus oxyacantha* تحتوي الأزهار والثمار على فلافونيات ومن أهمها مركبا الروتين والكويريستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات مولدة للسيانوجين، وكذلك أمينات وكومارنيات وحمض العفص. أهم استخدامات الزعرور مقو للقلب موسع للأوعية الدموية ومرخ ومزيل للسموم ومخفف لضغط الدم ولعلاج الذبحة الصدرية ومرض الشريان التاجي وضد قصور القلب الاحتقاني المعتدل وضربات القلب غير

المنتظمة. كما أن الزعرور يرفع ضغط الدم المنخفض. ويقوم على تقوية الذاكرة ويعمل على تحسين دوران الدم ويزيد الأكسجين فيه.

المكملات الغذائية المستعملة ضد النوبة القلبية :

الكولين: يستعمل ما مقداره ١٠٠٠ ملجم يومياً، حيث يساعد في إزالة الدهون من الكبد والدم.

الأنزيم المساعد Q10: يؤخذ ما مقداره ١٠٠ ملجم يومياً، وهو يحسن من وصول الأكسجين إلى عضلة القلب ويقى من حدوث نوبة قلبية ثانية.

فيتامين هـ: يبدأ الشخص بـ ٢٠٠ وحدة دولية يومياً تزداد ببطء إلى ٨٠٠ وحدة دولية يومياً، في حالة تناول مضاد للتجلط يجب ألا تتعدى ٤٠٠ وحدة دولية إلا بعد استشارة الطبيب المعالج، ويقوم فيتامين هـ كمضاد للأكسدة ويحسن الدورة الدموية ويزيد من سيولة الدم مما يقلل من حدوث التجلط.

السلينيوم: يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكرو جرام يومياً وهو عادة مرتبط بأمراض القلب.

الكروم: يؤخذ بمعدل ١٠٠ ميكرو جرام يومياً، وهو يساعد على زيادة تركيز البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الكوليسترول المفيد).

الكالسيوم: بمعدل ٦٥٠٠ ملجم يومياً، وهو يحافظ على انتظام ضربات القلب الطبيعي وضغط الدم.

فيتامين ب١: بمعدل ٥٠٠ ملجم ٢ مرات يومياً مع الوجبات: لأن نقصه يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

فيتامين ج: بمعدل ٢٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ ملجم يومياً حيث يساعد على سيولة الدم ويقى من جلطاته وأضرار الشقوق الحرة.

توصيات:

- عدم تناول اللحوم الحمراء أو الأطعمة المتبلة أو الملح والسكريات والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والقهوة والشاي الأسود والمياه الغازية والمنبهات والتدخين وكذلك تجنب دخان الآخرين.
- اشرب ماء الشعير بكثرة طوال اليوم.
- صم ثلاثة أيام من كل شهر لتطهير الجسم وإزالة السموم.
- قلل من تناول فيتامين (د) ولا تحصل عليه من طريق اللبن كامل الدسم.



السكتة المخية

هي مرض مخي. يحدث فجأة ومن أعراضه الظاهرة عجز في حركة الجسم الإرادية، وضياع في الإحساس قد يبلغ فقدان الوعي.

ويعرف هذا المرض عند العرب بالسكتة، وهو السكوت الذي يحدث بعد الضجة، أما الأوربيون فيسمونه بالخبطة (Stroke) كما تخبط رجلاً بعضاً على رأسه فتفقدته الوعي. أما الاسم الطبي لهذا المرض فهو Apoplexia وهذا الاسم أعطاه الطبيب الإغريقي الأول أبقراط. ويعني الضربة أو الخبطة.

- ما هي أسباب السكتة المخية؟

في مرضى القلب قد يحدث لديهم تخثر في أحد خزانات القلب أو فوق أي صمام من صماماته، ثم يحمل الدم هذه الخثرة أو الجلطة (Clot) حتى إذا وصلت المخ استقرت في أحد أوعيته الدموية فتسده، ويفتح عن ذلك انسداد يمنع الدم عن الجريان فلا يصل إلى أجزاء المخ الذي كان يزوده هذا الوعاء الدموي بالغذاء وبالأكسجين. وحينئذ يتعطل عمل هذا الجزء من المخ، وتتعطل بالتالي كل الوظائف في الجسم الذي كان هذا الجزء من المخ مصدرها، وانسداد هذا الوعاء (Embolism) يقع بغتة، وعلى الفور تظهر كل أعراض السكتة المخية.

وتقع السكتة بسبب آخر وبالأخص يقع ذلك في المسنين نظراً لضعف الدورة الدموية، وذلك بسبب تخثر في الدم يقع في المخ نفسه فيؤسد به الوعاء

(Thrombosis) وهذه الحالات من المرض أهون وأكثر أملاً، والشفاء من تلك السكتة التي تحدث بسبب نزيف في المخ تنشأ عن تمزق وعاء دموي فيه، إن أخطر صور للسكتة المخية وأكثرها شيوعاً هي تلك التي تحدث بسبب تمزق وعاء دموي في المخ.

إن الأوعية الدموية بالمخ يجري عليها ما يجري على الأوعية الدموية بسائر الجسم، وعليه يصيبها تغيرات تفسدها بعد منتصف العمر. وهذه التغيرات تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، كما تصيب الأوعية الدموية الكبيرة، وتجعلها سهلة الكسر، وتقل مقدرتها بتغذية المخ. وهذا يعني أن مادة المخ المجاورة لهذه الأوعية يصيبها الفساد وتصبح لينة. وهذا الحال يترد إلى الأوعية نفسها إذ تتقد صلابتها التي كانت تفرها من حولها فتنتشي هنا وهناك إلى التوسع والتمدد والتورم، وحينئذ يخرج الدم من الوعاء وينساب في المخ، وقد يكون هذا النزف قليلاً وقد يكون في موضع من المخ لا يسبب اضطراباً كبيراً. ولكن إذا كان النزف بسبب انفجار وعاء دموي كبير، وبالأخص إذا ارتشح الدم النازف إلى التراكيب المهمة الموجودة في قاعدة المخ. تحدث عند ذلك السكتة المخية، وقد يعقبها الموت بعد مدة قصيرة، ولكن أيضاً قد يحدث أن الدم الراشح قد يمتصه المخ وعندئذ لا تزداد الحالة سوءاً ويمكن للمريض أن يتماثل إلى الشفاء ولكن يبقى غالباً بعض الشلل الذي حدث نتيجة للسكتة، ويمكن لمرضى السن المتقدم أن يحدث لديهم أي شيء يميل لضغط الدم في المخ إلى الارتفاع، ومن الأمثلة على ذلك الغلوة في الطعام والشراب، والجهد الزائد الذي يبذله الجسم أو يبذله العقل، والانفعالات العنيفة وحتى الانحناء وكذلك غرفة النوم الذي يزداد دفئها والتعرض لحرارة الشمس، كل هذه قد تسبب الانفجار والسكتة المخية.

ما هي أعراض السكتة المخية؟

إن الأعراض تختلف باختلاف شدة المرض والسبب ومقداره، وكذلك في أعقابه. ولكن يمكن القول إن نصف أعراض الإصابة ظاهرة محددة المعالم

فنقول إن الإصابة تأتي المريض في العادة فجأة أو نحو ذلك، فيفقد المريض على الفور وعيه وكل حركة إرادية، ويرقد وكأنما هو نائم نوماً عميقاً، وتظهر على وجهه حمرة، وتكون ضربات قلبه بطيئة وتنفسه يصحبه شخير، وحدقتا عينيه لا يؤثر فيها الضوء وقد ضاقتا، والشلل يشمل عادة أحد الجانبين، ودليله رفع الذراع مثلاً. والمريض فاقد الوعي، فهي عندئذ تسقط إذا تركها ماسكها كما يسقط الحجر.

وفي خلال فقدان الحس هذا قد يحدث الموت بعد ساعات قليلة، أو قد يعود المريض بالتدرج إلى وعيه، وفي هذه الحالة يبقى الجانب المشلول على شلله (Hrmpilegia) وأحياناً يلاحظ أن بعض القوى العقلية قد تلفت، ولكن الإصابة قد تحدث ولا يفقد المريض وعيه.

وأحياناً عندما يقع النزيف في المخ متدرجاً تظهر الأعراض متدرجة كذلك حتى تستغرق عدة ساعات.

إن أخطر وقت للسكتة المخية هو اليومان أو الثلاثة أيام التي تعقب الإصابة، وأخطر ما في هذه الساعات الأربع والعشرون الأولى. ففي هذه المدة قد يزيد النزيف، وقد يعود بعد أن كان قد انقطع وذلك بسبب تحرك المريض أو إزعاجه إزعاجاً ترفضه الحكمة، أو بسبب نقله مسافة بعيدة. وعلى أي حال فالخطر يظل باقياً مدة ثلاثة أسابيع أو نحو ذلك.

ما هو علاج مريض السكتة المخية؟

لا يوجد علاج ما دام المريض فاقداً للوعي ويجب العناية بالمريض، والسكون التام والجسم راقد والرأس مرفوع على وسادة غير مرتفعة، والدفء ضروري لسطح الجسم والبرودة للرأس نافعة، ويجب استدعاء الشخص الذي يمكنه التصرف في نوع العلاج فوراً.

هل هناك أدوية عشبية تمنع حدوث السكتة المخية؟

نعم هناك العديد من الأدوية العشبية التي تحد من حدوث السكتة المخية وأهمها ما يلي:

الثوم Garlic؛ لقد تحدثنا عن الثوم مرات عديدة، ولعلاج عدة أمراض ولكن الثوم كما قال الدكتور دوك يعد أفضل مادة ضد الجلطة، فالثوم يحتوي على مركبات مضادة لتخثر الدم أكثر من أي عشب آخر. وهو من أعظم الأعشاب منعاً للإصابة بجلطة القلب نظراً لعمله على تخفيف لزوجة الدم الذي يساعد في تنظيم عملية الضغط، ونفس التأثير لمنع السكتة المخية. ويجب الإكثار من أكل الثوم مع المطبوخات، كما يوجد مستحضر مقنن من الثوم يمكن استعماله بأمان، ويوجد على هيئة كبسولات يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية التكميلية.



الجنكة Ginkgo، تستعمل أوراق وبتذور الجنكة على نطاق واسع في أوروبا لعلاج مشاكل السكتة وكذلك فقدان الذاكرة وحفظ التوازن، وقد أوضحت بعض الدراسات أن هذا النبات يزيد من تدفق الدم

إلى المخ، وقد أدخل البروفيسور تيلر عميد كلية الصيدلة سابقاً في جامعة بورديو في ولاية إنديانا مدينة لافيات قد أدخل الجنكة رسمياً في أحد علاجات السكتة المخية، وقد ذكر ذلك في كتابه بعنوان (Herbs of choice) كما أكد أن الجنكة تساعد في تخفيض هشاشة الشعيرات الدموية الدقيقة في المخ وبالتالي تمنع تكون السكتة، وفي أوروبا يستعمل المسنون نبات الجنكة بشكل منتظم، وقد بدأت تنتشر بكثرة بين المسنين في الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً. ويوجد من الجنكة مستحضرات كثيرة تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية وربما في بعض الصيدليات، ويمكن للشخص أن يستعمل الجرعات ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم الواحد، ولكن يجب عدم زيادة الجرعة عن هذا الحد. حيث إن الجرعات الكبيرة تسبب الإسهال وعدم الاستقرار.



القطفيفة Pigweed؛ القطفيفة نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى متر واحد، أوراقها خضراء إلى أرجوانية كبيرة، وللنبات حزم من الأزهار الصغيرة قرمزية اللون وتوجد على هيئة سنابل كثة في قمة النبات.

تستعمل الأجزاء الهوائية من النبات فقط، وموطن النبات الأصلي هو الهند، وهي تزرع في الحدائق للزينة نظراً لجمال منظرها.

تحتوي القطفيفة على حمض العفص ومادة صباغية حمراء اللون تستخدم في تلوين الدواء والطعام، كما تحتوي على كمية كبيرة من معدن الكالسيوم.

تستخدم القطفيفة لخفض ضغط الدم وضد الإسهال، ويؤخذ مغلي القطفيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، كما تستخدم كفرغرة لتلطيف التهابات الحنجرة وتسريع شفاء قروح الفم، ويرجع استخدامها في منع السكتة المخية إلى احتوائها على كمية كبيرة من الكالسيوم.

الصفصاف Willow: تعد قشور الصفصاف الأسبرين الطبيعي ومن المعروف أن مستحضر الأسبرين يستعمل كجرعات صغيرة لوقف أو منع السكتة المخية، حيث يعمل على إسالة الدم اللزج، وقشور الصفصاف تحتوي على مادة الأسبرين، وكثير من الناس يفضلون قشور الصفصاف على الأسبرين الصناعي حيث يؤخذ ملء ملعقة من قشور الصفصاف وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي

ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، هذه الوصفة تمنع حدوث السكتة المخية.



الجزر Carrot؛ كلنا نعرف الجزر، لكن قد يخفى على كثير من الناس أهمية الجزر في صحة الإنسان، ففي دراسة عملت في هارفرد على ٧٨٢٤٥ ممرضة استعملن الجزر في تلك الإصابة مع قليل من السبانخ اتضح انخفاض خطر الإصابة بالسكتة المخية. وقد وجد أن النساء اللاتي يتناولن الجزر خمس مرات في الأسبوع كانت نسبة السكتة المخية أقل بنسبة ٦٨ ٪ من النساء اللاتي يأكلن الجزر بمعدل مرتين في الشهر فقط.

وحيث إن الجزر غني جداً بمادة البيتاكاروتين ومواد كاروتينية أخرى وكل هذه تنتمي إلى مجموعة فيتامين (أ) فإن هذا هو السبب في فائدة الجزر ضد السكتة المخية، وفي دراسة أخرى على الجزر اتضح أن الناس يمكن أن يقللوا من خطر إصابتهم بالسكتة المخية لو تناولوا ٥٤ ٪ من وجباتهم بالفواكه والخضر ويقع الجزر في مقدمتها وكذلك الخضر أو الفواكه التي تحتوي فيتامين ج. هـ.

الفاصوليا الإنجليزية English pean؛ الفصوليا الانجليزية والمعروفة علمياً باسم Pisum. Soticum وهي من فصيلة البقوليات التي من ضمنها اللوبيا والفاصوليا العادية والفرنسية وفول الصويا واتضح أن الفاصوليا الانجليزية تحتوي على مركب الجنزتين (Genistein) الذي يعمل على منع حدوث السكتة المخية، كما بينت الدراسات أن هذا المركب الذي يوجد ليس فقط



في الفاصوليا الانجليزية وإنما في جميع أنواع الفاصوليا وفول الصويا يمنع أيضاً حدوث السرطان. وقد عملت دراسة على عدة سيدات تناولن الفاصوليا الإنجليزية بشكل مستمر والأخريات لا يأكلن الفاصوليا إلا في أوقات متباعدة فأتضح أن النساء اللاتي يأكلن الفاصوليا مع الطعام اليومي لم يصب أي منهن بسرطان الثدي فيما أصيب عدد كبير من الأخريات اللاتي يتناولن الفاصوليا في أوقات متباعدة بذلك المرض. كما وجد أن تناول هذا النوع من الفاصوليا يمنع أيضاً الإصابة بجلطات القلب.

الأناناس Pireapple: الأناناس من الفواكه اللذيذة، وقد وجد أنه يحتوي على مادة تسمى (بروميلين bromelin) وقد أكد أن هذا المركب هو أفضل مركب لتحطيم البروتين، كما أن هذا المركب مضاد لحدوث السكتة المخية، وعليه فإن تناول الأناناس باستمرار يحمي الإصابة بالسكتة المخية وكذلك جلطة القلب. وينصح الأطباء الناس الإكثار من أكل الأناناس.



الحومان ليبي الورق BU GU ali: ويعرف علمياً باسم Posoralea corylifolia من فصيلة البقوليات وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٩٠ سم له أوراق بيضوية وأزهار صفراء تشبه أزهار البرسيم وثمار قرنية تحمل بذوراً سوداء. والموطن الأصلي للنبات جنوب وجنوب شرق آسيا ويزرع في الصين.

الأجزاء المستعملة من النبات البذور. وتحتوي البذور على مركب الجنستين Genistein والبذور تحتوي على كمية أكبر من هذا المركب من فول الصويا، كما تحتوي على البسورالين والايذوبسورالين والبافاتشين، وتستعمل بذور النبات كمادة مقوية في الصين، ويستعمل لعلاج العنة (الضعف الجنسي) والقذف السريع ورفع الحيوية وكذلك لآلام أسفل الظهر والتبول المتكرر وسلس البول، كما تستخدم كممانع لحدوث السكتة المخية.



الأخدرية المحولة Evening primrose
 :primrose سبق الحديث عن الأخدرية
 المحمولة في مواضع سابقة، ولكن حديثنا
 اليوم عن تأثيرها كمانعة لحدوث السكتة
 المخية، الجزء المستعمل من هذا النبات
 الأوراق وقشور الساق والأزهار والبذور
 وزيت البذور، ويعد زيت بذور الأخدرية
 المحمولة غني جداً بالأحماض الدهنية
 الأساسية لا سيما حمض اللينولينيك،
 وحمض الغامالينولينيك ويعود مفعول

النبات على الحمض الأخير هو أساس البروستاجلاندين وغالباً ما يمزج الزيت
 مع الفيتامين للحيلولة دون الأكسدة. ويعد المركب غامالينولينيك أسد ذا تأثير
 قوي مضاد لتكون الجلطات ومخفض لضغط الدم. وتعد الأخدرية المحمولة من
 الأعشاب المفيدة جداً لمنع حدوث السكتة المخية وكذلك لأمراض القلب.

الزنجبيل Ginger: والزنجبيل معروف لدى كل البشر ومن أشهر الأعشاب
 استعمالاً، وفي دراسة عملت في الهند أخذ حوالي ملعقتين صغيرتين من مسحوق
 الزنجبيل يومياً ولمدة أسبوع، ووجد أن هذه الجرعة تعمل على إيقاف ١٠٠ جرام
 من الزبدة التي يمكن أن تعمل السكتة.

ويجب الإكثار من الزنجبيل مع المأكولات وخاصة الطلعم المطبوخ، ويمكن
 شرب الزنجبيل يومياً مستعملاً ملعقة صغيرة إلى ملعقتين على ملء كوب ماء
 مغلي ويشرب مرة واحدة كل يوم.

السيانخ Spinach: السيانخ التي يعرف علمياً باسم Spinacia oleracia
 وقد عملت دراسة على السيانخ في جامعة توفتس ببوسطن وجامعة ألاباما حيث
 اتضح أن حمض الفوليك (فولات) الذي يحتويه السيانخ وكذلك بعض النباتات



الأخرى من نفس الفصيلة أعطت نتائج جيدة ضد تكون الجلطة القلبية أو السكتة المخية، ويؤيدون أكل الخضار التي تحوي حمض الفوليك مثل السبانخ والقنبيط والملفوف والهليون والكرفس والبامية والقطيفة.

الكركم Turmeric؛ لقد أثبتت كل الدراسات التي أجريت على الكركم أن المركب الرئيس في الكركم المعروف باسم كوركومين يساعد بشكل كبير للحد من تكوين الجلطة.

ويمكن استعمال كبسولات الكركم الموجودة في محلات الأغذية الصحية التكميلية إذا عمل مسحوق من الكركم وأخذت منه ملعقة صغيرة يومياً. كما يمكن استعماله مع الرز المطبوخ أو مع أي مأكولات أخرى، فهو يعد من التوابل المشهورة.

نصائح،

يقول تقرير نشر في مجلة Journal of the American medical Associtation إن خطر الإصابة بالسكتة المخية ينخفض بنسبة ٢٢ ٪ بمجرد أكل الشخص الخضار والفاكهة على الأقل مع ثلاث وجبات كل يوم. كما أن معهد السرطان الوطني نصح الناس بأكل الخضار والفواكه خمس مرات في اليوم من أجل تفادي حدوث السرطان. وتقول دراسة بريطانية: إن نصف برتقالة يومياً -والتي تحتوي على فيتامين ج- تقلل الإصابة بالسكتة المخية.



السمنة

السمنة تشكل جهداً كبيراً على جسم الإنسان، وتؤدي إلى قصر عمره مع أن الاعمار بيد الله سبحانه وتعالى. والسمنة ربما تعرض صاحبها إلى مضاعفات كثيرة هو في غنى عنها مثل إرهاق القلب وضيق التنفس والتعرض لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والتبول السكري وأوجاع الظهر والمفاصل والأربطة التي تربط العظام والنقرات مع بعضها، بالإضافة إلى كثرة الأمراض المعوية وعلى القدرة على ممارسة الألعاب الرياضية أو حتى المشي الذي هو من أوجب وأبسط أنواع الرياضات.

أسباب السمنة أو البدانة :

من أهم أسباب السمنة الإفراط في تناول الطعام، حيث يزيد الوزن، أو ينقص نتيجة لزيادة قلة الأكل عما يحتاجه الجسم من السعرات الحرارية. ويمكن تعريف السعرات الحراري بأنه كمية الطاقة الناتجة عن كمية معينة من الطعام، فكلما حصل الشخص على كمية أكبر من السعرات الحرارية عما يحتاجه فإن هذه السعرات الزائدة تتحول إلى دهون، وتخزن على هيئة شحوم في الجسم. أما إذا أكل الشخص كمية من الغذاء تحتوي على سعرات أقل مما يحتاجها الجسم فإن الجسم يحول جزءاً من دهنه إلى طاقة.

وتحتاج النساء الحوامل والأطفال إلى كمية زائدة من السعرات الحرارية لعملية النمو، ولكن الزيادة في تناول الطعام عن حده المطلوب يزيد دون شك من الدهون في الجسم، وتؤدي كمية الطعام دوراً أساسياً في زيادة الوزن مقارنة

بنوعية الطعام. وقد يتناول الأشخاص البدناء أو ذوو الوزن الطبيعي والنحفاء كمية متساوية من الطعام. لكن الاختلاف الناتج في الوزن يكون سبب اختلاف العلاقة بين كمية الطعام المتناولة وكمية الطاقة المستخدمة في الحال.

ويوجد في الدماغ مراكز مسؤولة عن الشهية والجوع والشبع، تعطي هذه المراكز الشعور بهذه الأحاسيس وتجعلك توقف الطعام عندما تجد القدر الكافي منه. وتجعل هذه المراكز الشخص يأكل كمية كافية لإمداد الجسم بطاقة تكفي لاحتياجه. وعلى حين أن مراكز التغذية تجعل الشخص يقدم على الطعام فإن مراكز الشبع تعمل على كبح أو إيقاف مراكز التغذية؛ مما يجعل الشخص راغباً في التوقف عن الأكل. وآلية عمل مراكز التغذية والشبع معقدة جداً، وهناك عدة أسباب تساعد في إرباك عمل هذه المراكز مثل الضغوط النفسية والخواص الوراثية. ومن الأمثلة على ذلك إصابة الشخص بخيبة أمل كبيرة تؤدي إلى إيقاف جميع النشاطات البدنية. وفي مثل هذه الحالة يأكل الشخص كمية أكبر مما اعتاد عليه مما يسهم في زيادة الوزن. بينما نجد أشخاصاً آخرين تزداد الحركة لديهم في حالة الخيبة والأمل مما يساعد في نقص الوزن.

ويقول بعض العلماء: إن إعطاء الأطفال الرضع كمية كبيرة من الأكل فوق ما يحتاجونه يسهم في زيادة عدد الخلايا الدهنية لديهم، وهذه الخلايا لها القدرة على تخزين الدهون بسهولة، مما يجعل هؤلاء الأطفال عرضة للإصابة بالبدانة طوال حياتهم.

أما السبب الثاني من أسباب البدانة فهو حمول الجسم. فعندما يكون الجسم خاملاً فإن ذلك يسهم في زيادة الوزن في جميع الأعمار، وهذا يظهر خاصة لدى الأطفال والمراهقين، ويتناول البدناء اليافعون كمية لا تزيد عما يأكله الأشخاص الطبيعيون، فقد يأكلون أقل من غيرهم ولكنهم في الحقيقة حاملون، وبالتالي عند تناولهم الأكل فإنهم يلتهمون كمية تفوق حركتهم البدنية، وهذا يتحول إلى دهون مما يزيد في الوزن.

والسبب الثالث هو الوراثة، فقد استطاع العلماء التعرف على الكثير من العلاقة بين البدانة والوراثة لدى الحيوانات وبالخاص الفئران. وتعتمد هذه

العلاقة على المورثات (الجينات)، فالمورثات تمثل وحدة الخلية التي تحدد الخصائص الوراثية. وقد اكتشف العلماء آلية مراكز الشبغ في الدماغ، بينما تؤدي هذه المورثات إلى جعل أجسام هذه الفئران تفرز كمية كبيرة من مواد كيميائية تسمى الهرمونات، وهذه الهرمونات تساعد على زيادة الوزن في الفئران بسهولة، الأمر الذي يجعل استهلاك هذه الدهون صعباً. كما أن هناك مورثات تجعل بعض الفئران أكثر بدانة من الأخرى عندما تعطى كمية من الطعام تحتوي على نسبة عالية من الدهون مع قلة الحركة.

أما في الإنسان فإن دور المورثات لم يكن معروفاً تماماً كما هو الحال في الحيوانات، ولكن الباحثين وجدوا أن هناك دلائل على أن بعض الأشخاص لديهم الاستعداد للبدانة دون غيرهم بسبب المورثات. ففي دراسة أجريت على طلاب في المراحل الثانوية وجد أن ٨٪ فقط من الطلاب البدناء ينتمون لأباء نحفاء، وبين العوائل التي يكون فيها أحد الوالدين بديناً وجد أن ٧٠٪ من الأطفال بدناء، وبين العوائل التي تضم والدين بدينين، كانت نسبة ٨٠٪ من الأطفال بدناء. كما أوضحت هذه الدراسة أن الطفل الناشئ داخل عائلة بالتبني لا تظهر فيه هذه الحالات الوراثية.

والسبب الرابع في البدانة هو الأمراض والأسباب الأخرى، فقد تحدث البدانة نتيجة لوجود أمراض معينة بإصابة بعض الغدد الدرقية قد يجعل هذه الغدة تفرز كمية كبيرة من الهرمونات إلى الدورة الدموية، وهذه الهرمونات بدورها تؤثر على مراكز الشبغ والتغذية الموجودة في الدماغ، وإضافة إلى ما سبق فإن البدانة قد تحدث نتيجة إصابة مراكز الدماغ الخاصة بالتغذية والشبغ، وذلك إما بواسطة الإصابة في حوادث أو بالعدوى بالأمراض أو بوساطة الورم السرطاني.

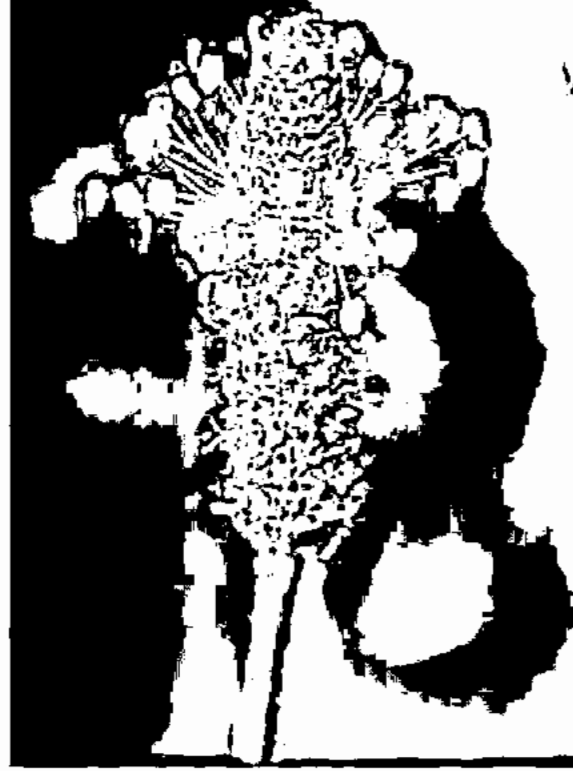
تأثير الأدوية الكيميائية والعشبية في انقاص الوزن،

تؤثر الأدوية الكيميائية والعشبية في انقاص الوزن، إلا أن هناك تأثيرات سلبية للأدوية الكيميائية، فقد استخدم العقار Dinitrophenol لإنقاص الوزن إلا أن هناك أعراضاً جانبية صاحبت استعماله مثل ظهور طفح جلدي وحمى والعمى وأحياناً الموت، وقد أوقف استعمال هذا العقار.

وفي الستينيات ظهر استعمال عقار الامفيتامين (Amphetamines) ولكن اتضح أن لهذا النوع من العقاقير تأثيرات نفسية جانبية، إحدى هذه التأثيرات ظهور أعراض الإدمان؛ ولهذا حذر الأطباء من استعمال هذا النوع من الأدوية لإنقاص الوزن، وفي عام ١٩٩٦ م رخصت منظمة الأغذية والدواء الأمريكي (FDA) بعقار (REDNX) والمعروف علمياً باسم DEXFENFLURAMINE ويعتقد هذا العقار نوعاً من عقار آخر خاص بالتخسيس هو Fenfluramin المعروف تجارياً باسم Pondimin والذي كان موجوداً في الأسواق العالمية منذ السبعينيات، واستعمل هذا العقار مع عقار آخر هو Phenteramine المعروف باسم (lonamin.Fastin.Adipex- P) ويعرف شعبياً باسم Fen - Phen وهو مشابه في تأثيره للإمفيتامين، وقد ارتفع استعمال عقار Redux وعقار Fen - Phen في عام ١٩٩٧ م حيث استعمل أكثر من مليوني أمريكي العقار الأول بينما استعمل العقار الثاني حوالي ستة ملايين شخص. وفي أواخر عام ١٩٩٧ م سحبت هذه العقاقير من على أرفف الصيدليات بعد أن قامت منظمة الغذاء والدواء الأمريكي باختبار قلوب ٢٩١ مستعملاً، حيث اتضح خراب صمامات قلوبهم، وقد حصل هذا الخراب بعد استعمال تلك الأدوية. وما زال يستعمل حالياً عقار مركب من Phenylpropanolamine أحد مشتقات الأفرين مع الكافئين، وهذا المستحضر أخف من عقار الامفيتامين، ولكن له الصيغة الكيميائية نفسها والتأثير على الجسم ذاته. ولكن اتضح أنه مع الاستعمال الطويل أو مع زيادة الجرعة يسبب الإدمان.

أما الأدوية العشبية المستعملة لإنقاص الوزن فقد ثبت فعاليتها وقلة أعراضها الجانبية، ومن الأدوية العشبية المستخدمة لإنقاص الوزن ما يأتي:

بذور لسان الحمل Plantain، توجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل: لسان الحمل البيضوي المعروف علمياً باسم Plantago ovata ولسان عشبة البراغيث Plantago psyllium ولسان الحمل الهندي Plantago Indica وهذه الأنواع الثلاثة تستخدم منذ آلاف السنين. يزرع لسان الحمل على نطاق واسع من أجل



قشور ثمره و بذوره التي تستخدم لعلاج المشاكل المعوية. يحتوي لسان الحمل على مواد هلامية وزيتاً ثابتاً ومواد نشوية. وفي دراسة إيطالية قام الباحث بإعطاء جرعات من بذور لسان الحمل بمقدار ٢ جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البدينات وقورنت بنساء أخريات بالبدانة نفسها يتبعن حمية خاصة فوجد أن النساء الثلاثي أعطرين بذور لسان الحمل نقص وزنهن بمعدل ٦٠ ٪ أكثر من الأخريات.

وفي دراسة أجراها علماء روس وجدوا أن التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات. ويوجد حالياً مستحضر من لسان الحمل تحت اسم Psyllium، حيث تؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة من المستحضر وتخلط مع ملء كوب عصير أو ماء ويشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة أنه إذا حصلت لديك حساسية لهذا العتار فأوقفه مباشرة ولا تستعمله مرة أخرى.

اللفل الأحمر (الشطة) Red Pepper: وتوجد أنواع من الفلفل الأحمر إما الطويل أو المدور. وقد أجرى الباحث دراسة على الفلفل الأحمر في معهد التقنية بأكسفورد في بريطانيا، حيث قاسوا نسبة عملية الأيض عند الأشخاص البدناء الذين يستعملون غذاء متوازناً، حيث أضافوا لغذائهم ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل لكل وجبة فأبدت الدراسة أن الأشخاص الذين أضيف إلى غذائهم الفلفل الأحمر والخردل ارتفع معدل أو نسبة الأيض لديهم بنسبة ٢٥ ٪، وعليه فقد قالوا إذا كنت تريد إنقاص وزنك فعليك بإضافة الفلفل الأحمر والخردل إلى وجبات طعامك اليومي.

حشيشة القزاز Chickweed؛ ويشتهر هذا النبات بشعبيته كمادة مخفضة للوزن، ويعرف علمياً باسم (Stellaria Media). ويؤكل هذا النبات نيئاً مع السلطات وبعضهم يغليه أو يسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل أي خضار. وموطن هذه العشبة أوروبا وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. وتحتوي حشيشة القزاز على مواد صابونية ثلاثية التربين وكومارينات وفلافونيدات وأحماض كربوكسولين وفيتامين (ج).

الأخدرية المحوثة Evening Primrose، ونبات الأخدرية عشب ثنائي الحول لا يزيد ارتفاعه على ٢٠سم، وموطن هذا النبات أمريكا الشمالية. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت البذور وتحتوي البذور، على زيت ثابت غني بالأحماض الدهنية الأساسية، تستعمل أوراق هذا النبات أو زيت البذور لإنقاص الوزن، وتستعمل البذور المطحونة بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم.

الأناناس pineapple؛ تعد ثمار الأناناس من أفضل المواد التي تخفف الوزن ولا سيما إذا عرفنا أن الأناناس يحتوي على أنزيم يدعى Bromelain الذي يساعد على هضم البروتينات وإحراق الدهون، ولكي تخفف وزنك يجب أن تأكل حبة أناناس كاملة يومياً دفعة واحدة.

الجوز العادي Walnut؛ بالرغم من أن الجوز غني بالدهون والمفروض أن لا يأكله الشخص البدين إلا أن دراسة أجريت على ٢٥ ألف شخص كانوا يأكلون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد أن وزنهم انخفض بشكل ملحوظ، وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي على مادة السيروتونين (Serotonin) التي تساعد على جعل الشخص يشعر بالشبع، وعليه فإن أكل حفنة يد يومياً من الجوز يجعلك تشعر بالشبع أو التخمة فلا تأكل أكلاً كثيراً.

الشمر Fennel؛ يعد الشمر من مخفضات الوزن ولا سيما الأوراق والسيقان والجذور، والطريقة أن يؤخذ ٣٥ جراماً من مسحوق جميع أجزاء النبات عدا

الثمار وتغمر في حوالي نصف لتر ماء بارد وتغطى، ثم توضع على نار هادئة وتغلى مدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب من هذا المغلي كوب بعد وجبة الغداء وكوب آخر بعد وجبة العشاء.

إكليل بوقيسي Meadowsweet، ويسمى أيضاً عراوة ملكة المروج ويعرف علمياً باسم (Fillpendula ulmaria) ويحتوي هذا النبات على جلوكوزيدات فلافونية وفينولية وزيت طيار وحمض العفص. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك طوال الليل. وفي الصباح تصفى وتشرب على معدة فارغة تماماً قبل الإفطار؛ وذلك بمعدل كوب واحد يومياً قبل الإفطار حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

ورق العنب: يؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى الغليان، وبعد بدء الغليان يترك نصف دقيقة على النار ثم يبعد عنها ويترك جانباً مدة ربع ساعة، ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام فإنه يقلل الوزن.

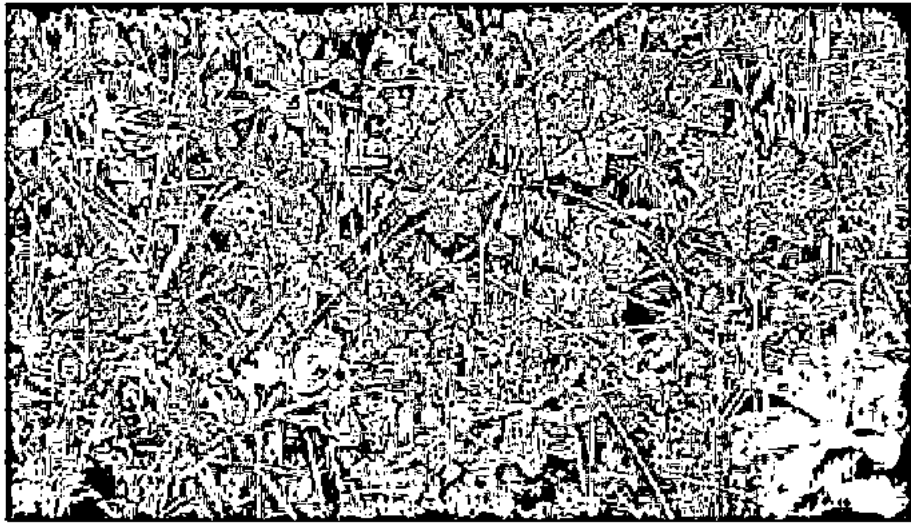
كما توجد وصفة أخرى لورق العنب، وهي أن يؤخذ ٣٥ جراماً من ورق العنب الجاف المسحوق ويضاف لها ١٠ جرامات من قشرة نبات النبا (منتشرة في الأرياف المصرية) ويغمر الجميع في لتر ماء بارد يوضع على النار لدرجة الغليان ثم يواصل الغليان على نار خفيفة جداً مدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي كوبان في اليوم بين وجبات الطعام.

خل التفاح: تؤخذ ملء ملعقة أكل من خل التفاح النقي وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ويمزج فيه جيداً ويتناول بعد كل وجبه يومياً. ويمكنك تحضير خل التفاح بنفسك دون اللجوء إلى الخل الموجود في الأسواق لأنك لا تعرف مدى نقاوته ولا نوعيته، ولعمل خل التفاح يؤخذ حوالي ٥ كيلوجرامات تفاح أي نوع ثم يغمر في وعاء به كمية من الماء كافية لتغطيته وهذا الماء سبق أن عومل بمادة برمنجات البوتاسيوم (تشتري من الصيدليات وهي عبارة عن بلورات قرمزية) ويضاف إلى الماء في الوعاء بعض البلورات حتى يصبح لون الماء وردياً ثم يغمر

فيه التفاح ويترك مدة ربع ساعة، ثم يرفع التفاح من هذا الماء ويفسل عدة مرات بماء جديد، ثم يجفف تجفيفاً جيداً بالمنشفة، ثم تقطع كل تفاحة دون أن تتشرب ودون أن يزال منها البذور، وتكون القطع متوسطة الحجم 2 X 2 سم 3 تقريباً. يحضر إناء من الفخار أو برطمان زجاجي مناسب بسعة التفاح ثم يعبأ هذا الإناء حتى يمتلئ تماماً ولا يضاف له أي شيء آخر مع ملاحظة أن يكون الوعاء منشفاً تماماً قبل تعبئته بالتفاح. يغطى الوعاء بقطعة قماش بحيث تربط فوق الفوهة لوقايته من الحشرات أو التلوث بالغبار. وقطعة القماش يجب أن لا تكون سميكة يجب أن تكون خفيفة كالشاش مثلاً لكي يسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة في الهواء إلى داخل الوعاء المحتوي على التفاح المقطع. تترك الأنبة أو الوعاء في مكان دافئ حيث تتم عملية التخمر فيها حتى يتحول عصير التفاح إلى خل بواسطة الجراثيم والبكتريا الخاصة به والموجودة في الهواء والتي تباشر عملها دون تأخير. يتم التحول إلى خل خلال بضعة أسابيع تطول أو تقصر تبعاً لحرارة الجو. ويستدل على التحول برائحة الخل الفواحة ومن مذاق السائل بداخله، عندما يتم ذلك يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش النظيف ثم يحتفظ الخل بعد تصفيته داخل إناء زجاجي نظيف محكم الغلق تماماً بحيث لا يدخله الهواء ولا يفتح الوعاء إلا عند الاستعمال فقط، ويلاحظ أن الخل لا يكون صافياً بل ممزوجاً بشيء من الثقل ولكن سرعان ما يذوب مع الوقت إلى قاع الوعاء ولا يضر وجود هذا الثقل.

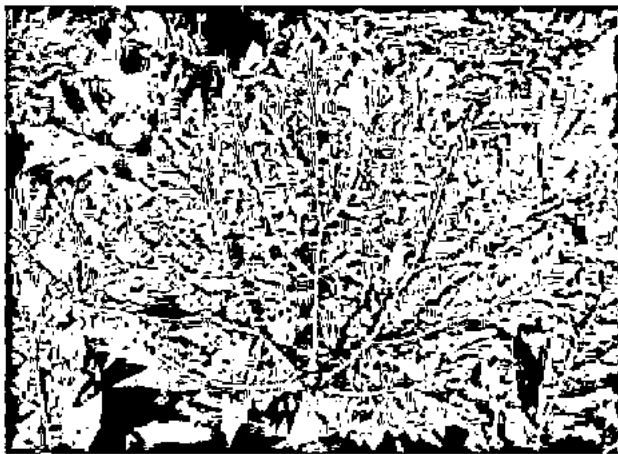
البصل Onion: يشرب يومياً ملء ملعقة عصير بصل ويمكن مزجها مع عصير فواكه وليس مع عصير المعلبات.

عشبة رجل الأسد Lady.s Mantle: وهو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه على 20 سم، وموطن هذا النبات بريطانيا وأوروبا. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات. يحتوي النبات على حمض العفص وحمض الساليسيليك. تعرف رجل الأسد باسم آخر هو لوف السباع وتوجد لدى أغلب العطارين، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف إليه ملء كوب ماء بارد ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ثم يبرد ويشرب الماء والأجزاء



النباتية الموجودة فيه كاملة. بحيث يشرب كوب بعد القطور مباشرة وآخر بعد وجبة العشاء مباشرة يومياً.

جذمور الراوند وبلح الكابلي الهندي؛ تؤخذ كميات متساوية من جذمور الراوند ويفضل الصيني وثمار بلح الكابلي الهندي، وتسحق سحقاً خشناً ثم



توضع في برطمان، ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، ويمزج مع ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ويشرب كاملاً دون تصفية، ويؤخذ كوب بعد طعام الإفطار مباشرة وآخر بعد العشاء.

الكرفس Celery؛ والكرفس الطازج يحتوي على فيتامينات وبالأخص فيتامينات (أ، ب، ج) ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والفسفور. يؤكل الكرفس نيئاً أو مفروماً، ويمكن عمل



عصير من الكرفس ويعد من الأعشاب الجيدة لإنقاص الوزن، ولكن يجب على أصحاب الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله.

الكمثرى (الأجاص) Pear Pyrus: تعد ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي الوقت نفسه لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم، وفتير جداً بالبروتين مع غناه ببعض الفيتامينات والمعادن. وعليه فإنه يعد من المواد المفيدة في إنقاص الوزن، ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون أن يؤكل معه شيء، بالإضافة إلى اتباع الحمية الخاصة.



بذور الكمون والليمون: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف إلى ماء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم تقطع ليمونه كما هي مع قشرها وبذورها وتوضع في الكأس الذي يحتوي على الكمون ويغطى ويترك مدة ١٢ ساعة ثم يشرب الماء فقط على الريق يومياً.

الكوسة Courgette Marrow: تعد الكوسة من الخضراوات الضعيفة القيمة الغذائية، وعليه فإنها تعد طعاماً جيداً في أنظمة النحافة، حيث يستطيع البدن أكل كميات كبيرة منها دون الحصول على غذاء أكثر.

وتوجد وصفة للدكتور دوك وهي عبارة عن فطيرة تكون كوجبة يومية دون استعمال أي شيء آخر، وتتكون الفطيرة من المواد التالية: ثلثي كوب من رقائق النخالة أو النخالة.

ربع كوب من الجوز أو من بذور دوار الشمس أو الاثنين معاً، ربع كوب من العنب الأحمر المجفف أو من الكرز المجفف، ملعقتين كبيرتين من بذور الأخرية المحولة مطحونة، كوب واحد دقيق القمح، ثلثي كوب من الشوفان الموجود على هيئة قطع مثل البسكويت وهو يباع في الأسواق المركزية. نصف كوب من دقيق الذرة. نصف كوب سكر، ملعقة صغيرة إلى ملعقة ونصف من مسحوق القرفة. ملعقتين صغيرتين بيكنج بودر، ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة بيكنج صودا، نصف



ملعقة صغيرة ملح انكاس (بحري). حبة واحدة كمثرى. كوب حليب واحد منزوع الدهن. بيضة واحدة. ثلاث ملاعق صغيرة زيت سمسم.

طريقة العمل: أن يسخن الفرن عند درجة ٧٥؛ ويوضع الشبك الذي ستوضع عليه الفطيرة في وسط الفرن، يجهز وعاء للفطيرة يتسع لحوالي ١٢ كوباً ثم يغلف بالقصدير ويبيدك كسر رقائق النخالة إلى قطع صغيرة جداً وذلك في وعاء آخر ثم اخلط معه الجوز المجروش أو بذور دوار الشمس أو الزبيب أو الكرز وكذلك بذور الأخرية المحولة وأتركها جانبا.

في وعاء آخر كبير اخلط الدقيق والشوفان ودقيق الذرة والسكر والبيكنج بودر والبيكنج صودا والقرفة والملح ثم أضف خليط النخالة السابق إليها وحركها جيداً.

ضع الكمثرى والحليب منزوع الدسم والبيض وزيت السمسم في الخلاطة الكهربائية وامزجها حتى تكون على هيئة خليط متجانس ثم صبها على الخليط السابق واخلطها جيداً حتى الامتزاج. املأ وعاء الفطيرة المحضر سابقاً بهذا الخليط ثم ذر فوقه كمية من بذور السمسم وضعه في الفرن (في وسط الفرن) ثم اخفض درجة الحرارة إلى ٢٧٥ اتركه مدة ما بين ١٠ - ٢٥ دقيقة أو اتركه حتى تكون الفطيرة ذات لون بني فاتح. أخرجها من الفرن ودعها تبرد ويمكن تقديمها خلال ٢٤ ساعة. أو يمكن تخزينها ملفوفة بورق السولفان ووضعها في الفريزر لحين الحاجة.

نصائح يجب اتباعها لإنقاص الوزن:

- ١- يجب أن تتناول طعاماً متوازناً وبمعدل ٤٠٪ فقط مما تحتاج إليه.
- ٢- عمل تمارين رياضية يومية ومن أهمها المشي ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن.
- ٣- يجب على البدين أن يتعلم حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها يومياً وأن يتناول أقل من نصف حاجته منها، ويمكن للشخص مراجعة مختص أغذية لإرشاده في هذا الخصوص.

٤- تسجيل ما تأكله يومياً أو تشربه مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة ولحساب السرعات الحرارية.

٥- ينصح بشرب عصير الجزر يومياً نظراً لقلّة المواد الغذائية فيه.

٦- ينصح بأكل اللفت نيئاً أو مطبوخاً حيث يقلل الوزن ويدر البول مما يساعد على تخفيف الوزن.

٧- يعد الأرز والخبز الأبيض والمكرونه والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً.

٨- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سرعات حرارية فيجب تجنبها.

٩- يجب القراءة بكثرة مع محاولة تلخيص ما قرأت مع ضرورة تناول عشاء خفيف مكون من كوب زبادي وبعض الفاكهة فقط.

ملحوظة مهمة:

توجد جداول تبين عدد السرعات الحرارية اللازمة للشخص البدين وتحدد له قوائم الأكل الذي يجب أكله والمواد الأخرى التي يجب عدم أكلها، وللحصول على هذه المعلومات يجب مراجعة استشاري أو مختص أغذية لتوجيه الشخص البدين بالفذاء المناسب لحالته.



السيلان الأبيض

هو سائل أبيض أو أصفر يفرزه المهبل، وهو إشارة لمرض بالمسالك التناسلية أو ربما بمكان آخر من الجسم، وقد يكون بسيطاً أو خطيراً يجب سرعة المبادرة بعلاجه.

تفرز غدد المهبل عادةً قدرًا معيناً من مادة مخاطية من أجل ترطيب غشاء المهبل، ويزيد هذا الإفراز عند وقت الإباضة ووقت الحيض وعند التهيج الجنسي، ولكن غزارة الإفراز عن الحد الطبيعي قد تدل على حالة مرضية تستدعي استشارة الطبيب المختص، والإفراز الأبيض أو حتى الأصفر الكثيف الذي يشبه القشدة يحتوي على صديد، كما أنه يدل قطعياً على وجود عدوى، أما الإفراز الرائق فيدل على مرض خفيف مزمن، وفي الحالة الأولى يكون الإفراز ذا رائحة كريهة وتصحب ذلك حكة أو تهيج.

أسباب السيلان الأبيض:

إن أكثر أسباب السيلان الأبيض هو التهاب مهبلي تسببه عادة جرثومة التريكوموناس (Trichomonas) ويكون فيه نوع من الإفراز أصفر اللون برائحة كريهة ومصحوباً بحكة مزعجة، وتعيش جراثيم هذا المرض عادة في المستقيم دون أن تسبب أي ضرر للمستقيم، ولكنها قد تنتقل إلى المهبل عند تنظيف الشرج من الخلف إلى الأمام بعد عملية التبرز. ولا تكفي جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ولكن لا بد أن يصحب ذلك ضعف في حموضة المهبل، كما يحدث في أثناء عملية الحيض وبعد، وقد تنتقل جراثيم

المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلى المرأة أو العكس؛ ولذلك يجب علاج الزوج مع الزوجة لمنع إصابتهما بالعدوى مرة أخرى.

إن من أسباب السيلان الأبيض أيضاً التهاب عنق الرحم بعد الولادة، حيث يسبب ذلك هيجان غدد العنق وزيادة إفراز السائل، ومن أسباب السيلان الأبيض أيضاً الأمراض الزهرية وبالأخص مرض السيلان ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقه شديدة في التبول، كما يسبب السيلان الأبيض أنواعاً أخرى من البكتريا والفطريات، كما قد تسبب العدوى من الأجهزة التي يدخلها النساء في المهبل وتترك هناك فترة طويلة مثل لولب منع الحمل.

كما أنه من الممكن أن يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم أو من البوليب الذي ينمو على هيئة أورام صغيرة على الغشاء المخاطي للمهبل وهو حميد إلا أنه قد يتحول إلى ورم خبيث، أورياً يتسبب السيلان الأبيض نتيجة الأورام الليلية أو ربما يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب مثلاً أو سوء التغذية أو التهاب قناتي فالوب أو تدرنهما، أو يتسبب في المسنات نتيجة الهزال الشديد.

كما يجب ألا ننسى أن بعض النساء يخرجن إفرازاً غير التهابي؛ وذلك نتيجة للاضطرابات النفسية ويزول بزوال السبب، وقد يحتاج الأمر إلى غسل مهبلها إذا دام طويلاً.

كما أن السيلان الأبيض قد يحدث لدى الأطفال وصغار الفتيات، ويكون سببه إفراز من الفرج فقط وليس من المهبل، وسببه العدوى وضعف المقاومة أو قد يتسبب من دودة الأكسيورس الموجودة داخل المستقيم وفي الزائدة الدودية، بجوار المهبل بطبيعة الحال؛ وذلك عند غسل الشرج بعد قضاء الحاجة.

علاج السيلان الأبيض بالأعشاب والزيوت العطرية :

في العلاج يجب أن يستشار الطبيب لمعرفة الأسباب ومن ثم القيام بعلاجه

وعادة يعالج السيلان الأبيض بالفسيل المهبلي وبالأدوية معاً، كما يعالج عنق الرحم بالكي بواسطة الطبيب أو الجراح المتخصص في مثل هذا النوع من العلاجات.

أما العلاج بالأعشاب فتتلخص طرق العلاج حسب التالي:

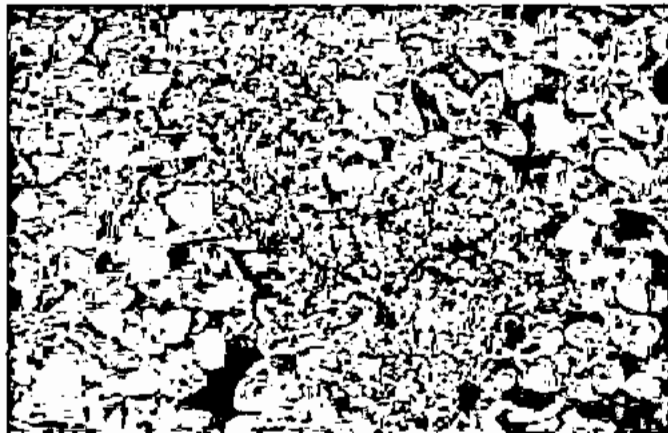
الزعتر Thyme، لقد تحدثنا كثيراً عن الزعتر في عدة مواضع وطريقة استعمال الزعتر البري هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الزعتر البري ووضعه في كوب ثم يضاف له الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يحرك جيداً ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب الماء فقط؛ وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام، ويفضل أن تكون الأخيرة عند النوم.

كما يمكن عمل مقعده ساخنة ودش مهبلي من الزعتر؛ وذلك بغلي مقدار ٥٠ جراماً من الزعتر الطازج في حوالي ٥ لترات من الماء لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويوضع في مقعدة ساخنة ثم تجلس فيها المرأة لمدة نصف ساعة قبل العشاء يومياً ولمدة شهرين على الأقل حتى ولو تم الشفاء، ويمكن للنساء المتزوجات عمل الدش المهبلي بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع ضرورة الغسل اليديوي المستمر داخل وخارج المهبل حتى يمكن الحصول على نتيجة جيدة، ويجب عدم استخدام الدش المهبلي من قبل الفتيات اللاتي لم يتزوجن.

ملاحظة يباع الدش المهبلي في الصيدليات.

البردقوش Marjoram؛ البردقوش أو ما يعرف بالمردقوش أو المرزكوش أو الدوش (عند أهل الحجاز) أو الوزاب (عند أهل الجنوب) تحدثنا عنه

وعن مكوناته واستخداماته ومن أهمها، استخدامه كدش مهبلي حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقتين كبيرتين من نبات البردقوش وتوضعان في مقدار



لتربين من الماء ويترك على النار ليغلي مدة نصف ساعة ثم يصفى جيداً، ثم يستعمل هذا المغلي المصفى كدش مهبطي للسيدات اللاتي سبق وأن تزوجن، كما تنسل به يدوياً المنطقة المحيطة بالمهبل والفرج من الخارج والداخل، ويجب الاستمرار في هذا العلاج يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.

إكليل الجبل Rosemary والشمر Fennel: إكليل لجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، وهو نبات عشبي معمر عطري الرائحة يحتوي على زيت طيار، وهو يستخدم كتابل وكعلاج على نطاق واسع، وقد تحدثنا عنه في عدة مواضع كما تحدثنا كثيراً عن بذور الشمر، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق نبات إكليل الجبل وتخلط مع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر ويوضع المزيج في كوب، ثم يضاف إليه الماء المغلي حتى الامتلاء، ويترك لينقع بعد التقليب لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم الواحد بعد الوجبات مباشرة، ويستمر استخدام هذا العلاج لمدة ثلاثين يوماً على الأقل.



الورد Rose: تستعمل بتلات الورد أو الوردة قبل تفتحها على نطاق واسع في العلاج الطبي وفي إنتاج أعلى أنواع الزيوت العطرية، يؤخذ ملعقة صغيرة من بتلات الورد وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم تحرك جيداً ويترك لمدة ١٥ دقيقة لينقع ثم يعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم الواحد بعد الوجبات الغذائية مباشرة، ويستمر الاستعمال لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.

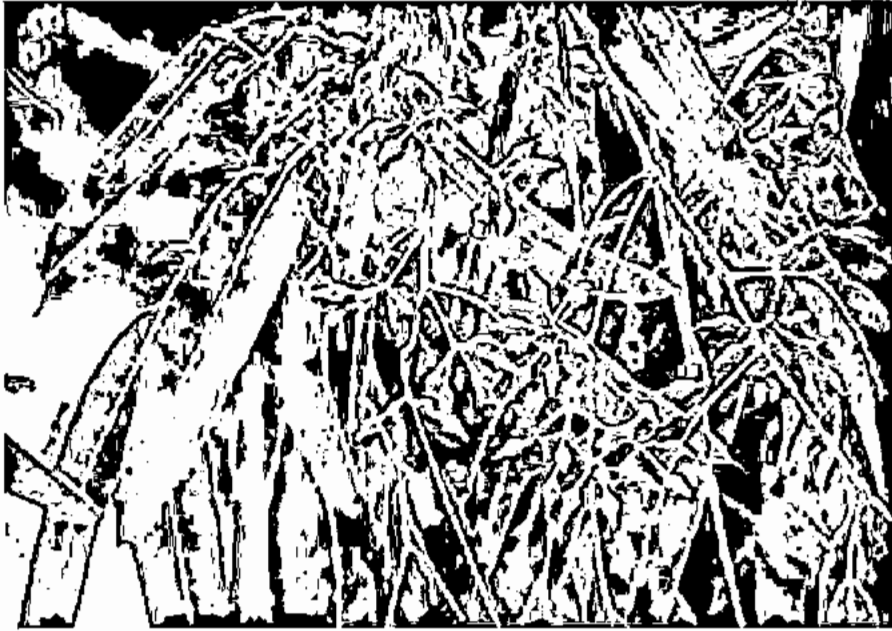
البابونج Chamomile: أزهار البابونج تستخدم على نطاق واسع لعسر الهضم وكطاردة للآرياح والغازات وفتاحة للشهية، ولها استعمالات خارجية كثيرة، وتحتوي على زيت طيار يختلف عن جميع الزيوت الطيارة بلونه الأزرق المميز. لقد تحدثنا عنه كثيراً في مواضع سابقة ولكن نتحدث عنه في هذا الموضوع كدش مهبلي وكمقعدة ساخنة لعلاج السيلان الأبيض. تؤخذ أربع ملاعق كبيرة من أزهار البابونج دون سحق وتوضع في وعاء ثم يضاف إليها لتران من الماء ويوضع الوعاء على النار حتى درجة الغليان ويستمر في الغليان لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة، ثم يصفى هذا المغلي ويضاف إلى المقعدة الساخنة حيث تجلس فيها المرأة أو الفتاة مدة نصف ساعة، ويكون ميعاد هذه الجلسة قبل العشاء ليلاً، وتكرر هذه الجلسة لمدة شهرين متتاليين دون انقطاع، كما يؤخذ من المغلي المصفى ما يكفي لعمل دش مهبلي ويستخدم حسب ما ذكرنا مسبقاً في الزعتر وذلك للنساء اللاتي سبق أن تزوجن ولا يستعمل الدش المهبلي للفتيات اللاتي لم يتزوجن.

الخل: يمكن استعمال الخل المخفف كدش مهبلي لعلاج السيلان الأبيض؛ وذلك بأخذ ملء ثلاث ملاعق أكل ومزجها بلتر واحد من الماء الذي سبق غليه وتبريده، ثم يستعمل دشاً مهبلياً مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثين يوماً، ولا يستخدم من قبل الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج.

بذور البقدونس: تستعمل بذور البقدونس لعلاج السيلان المهبلي؛ وذلك بأخذ ١١٠ جرامات من البذور وتضاف إلى لتر واحد من الماء ويغلي لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي وذلك بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في اليوم والاستمرار حتى الشفاء التام.

ورق الجوز: يستعمل ورق الجوز لعلاج السيلانات المهبلية البيضاء؛ وذلك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز الجاف ويمكن استعمال الأوراق الخضراء إذا لم توجد أوراق يابسة وتضاف إلى لتر من الماء وتوضع على النار وتترك تغلي لمدة ثلاث دقائق فقط، ثم يزاح من على النار ويترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل كدش مهبلي مرة واحدة في اليوم ويكرر ذلك لمدة ثلاثين يوماً.

أوراق اليوكالبتوس؛ تجمع من نبات شجرة اليوكالبتوس المعروف لدينا في السعودية باسم شجرة الكينا وهو اسم خاطئ أو شجرة الكافور وهو كذلك هذا اسم خاطئ، حيث تؤخذ الأوراق المحتوية على الزيت الطيار بمقدار قبضة اليد ثم تضاف إلى لتر من الماء ويوضع على النار ليغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي، وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم، ويكرر الاستعمال حتى الشفاء بإذن الله.



الشيخوخة

قبل أن نتحدث عن الأعشاب الطبية التي تؤثر تأثيراً كبيراً على عمر الإنسان سوف نعطي فكرة عن الكبر أو ما يعرف بالشيخوخة أو بالهرم. في بعض المجتمعات المتقدمة يعتقد غالباً أن الكبر أو الشيخوخة يبدأ عند بلوغ شخص ما سن الستين أو الخامسة والستين. ويعود السبب في هذا إلى ظن بعض الناس أن تقاضي معاشات التقاعد في هذا السن من الحكومة أمر يعد صاحبه من أصحاب الشيخوخة. فمثلاً في بريطانيا وإيرلندا نجد الرجال يبدأون في تقاضي معاش التقاعد عند بلوغهم الخامسة والستين. بينما تحصل النساء على معاش التقاعد عند سن الستين. ويعرف الناس الفئة العمرية من ٦٥ فما فوق باسم كبار المواطنين أو المتقاعدين.

تشهد العديد من البلدان المتقدمة تزايداً مستمراً في عدد كبار السن فيها ففي أستراليا ٨٪ ممن هم فوق الخامسة والستين عام ١٩٠١ م، ولكن في أواخر الثمانينيات من القرن العشرين ارتفعت هذه النسبة إلى ١١٪، وفي إيرلندا في الوقت نفسه أي أواخر الثمانينيات كان ١١٪ من السكان بين ٦٠، ٧٤ عاماً، وحوالي ٤٪ كانوا في الفئة العمرية ٦٠-٧٠ عاماً، و ٧٠٪ كانت أعمارهم فوق ٧٥ عاماً. وفي الهند واندونيسيا نجد أن نسبة كبار السن قليلة جداً. وفي أواخر الثمانينات كانت أعمار حوالي ٦٪ من الهنود و ٥٪ من الأندونيسيين من ٦٠ و ٧٤ عاماً، ونسبة ١٪ فقط في البلدين كانوا فوق ٧٥ عاماً.

وفي أوروبا وأمريكا الشمالية زادت النسب للذين هم في الخامسة والستين أو أكثر بنسبة تفوق الضعف منذ عام ١٩٠٠ م.

تعيش النساء في الغرب في المتوسط أطول عمراً من الرجال. وعن أسباب هذا الاختلاف يمكن القول: إن النساء اللاتي يمتن بسبب المرضين القاتلين الرئيسيين في الغرب وهما مرض القلب والسرطان - أقل من الرجال.

ويقال: إن المسنين يكونون عشرة في المئة من عدد السكان في العالم تقريباً. وفي البلاد الغربية يعيش الرجل المسن اثنتي عشرة سنة بعد بلوغه الخامسة والستين والمرأة المسنة أربع عشرة سنة في المتوسط.

لماذا تكبر في السن؟

إن هذا أمر معتد، ولكن وضعت نظريات مختلفة لمعرفة أسبابه. ويقال: إن الجسم في حالة مستمرة من البلى والتجدد، وإن عملية التجدد تزداد ضالّة بمضي السنين، ويبدأ هبوطها منذ اكتمال نمو الجسم ثم يزداد ذلك الهبوط تدريجياً إلى آخر العمر. وتشارك جميع الأنسجة في مظاهر الشيخوخة إلا المخ الذي يظل في تمام نشاطه طوال تلك المدة.

والوراثة لها دور مهم في طول عمر الإنسان. فابن العمر وحفيد العمر طويلا العمر، كما أن الإنسان يرث عادة القدرة على مقاومة ظروف الحياة، كالمرض والعدوى والقلق وخلاف ذلك.

ومما يسرع مظاهر الكبر أحوال الوسط الذي يعيش فيه الشخص. وكذلك المرض والضغط العاطفي والضجر. ومن أسباب الكبر أيضاً الفقر وما يتبعه من إنهاك وسوء التغذية.

ما هي آثار الكبر على الجسم؟

لم تحدد حتى الآن سن معينة يبلغ عندها كل شخص الشيخوخة. ويتدر المختصون ذلك بسن الخامسة والستين، ولكن ليس هذا مقياساً، فكثيراً ما نرى عجوزاً في سن الأربعين وكهولاً أقوياء في سن الثمانين.

وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات في جسم الإنسان، وهذه التغيرات تبعث على الضيق وتحدد الجهد فيضعف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال. كما يقل نشاطه وتقل سرعة تمثيله للغذاء، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة، وتضمحل وظيفته الجنسية، أما القدرة على الإنجاب فإنها تزول في سن اليأس عند النساء ويحتفظ بها الرجال في الشيخوخة إلى حد كبير.

ويحتاج المعمرون إلى استعمال النظارات إذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل، فإن كانوا ممن يستعملونها احتاجوا إلى تغييرها، كما تقل القدرة على السمع فيسمع العمر النغمات المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على النغمات العالية تدريجياً. وتقل قدرة الأنسجة على التجدد، وتصير العظام هشّة، وتطول عادة مدة المرض وكذلك التئام الإصابات، ويجف الجلد وتقل مرونته وتلبس الأسنان الصناعية.

ومن الغريب أن المخ لا تعثره الشيخوخة؛ ولذا فإن الشيوخ أو المعمرين لا يفقدون الصلة بما حولهم في كامل نشاطهم العقلي.

ويمكن تلافي أعراض أو العجز الشيخوخي بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحية، وعلى الطبيب وصف ما يزيل أوجاع المفاصل، وطنين الأذنين، والأرق وجفاف الجلد والإمساك. ويستحسن عند الضرورة استعمال العصا للتوكؤ عليها والنظارات الطبية عند السير والأسنان الصناعية عند الأكل والتحدث. والتغيرات الجسمية في الشيخوخة لا تصيب جميع الأعضاء بدرجة واحدة؛ فالذي يقل سمعه قد تحتفظ كليته بكامل وظيفتها، والذي تضعف ساقيه قد يحتفظ بقلب سليم والذي يضعف نظره قد يحتفظ بقوته الجنسية وشهوته للطعام وهكذا. ومع تقدم السن تهدأ العاطفه ويتقبل الإنسان الأمر الواقع، والمسّن المتزن يتغلب على الحساسية الذاتية واللبيلة في الحكم على الأشياء اللتين هما مصدر الألم.

إن كثيراً مما يخيف الشخص عندما يتقدم به السن إصابته بمرض عقلي. وهذا قلق لا داعي له، فكل أمراض الشيخوخة بدنية خاصة، ولهذا ينبغي التحرر من الخوف والقلق نظراً لشدة أثرهما على صحة العقل والعاطفة.

ومن أمراض الكبر تصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ مما يؤثر على المراكز العصبية العليا وفي السلوك، ولهذا يحسن بالسن التبكير في كشف تصلب الشرايين وعلاجه قبل أن تدرك المرء الشيخوخة.

وتبدأ الأحداث قبل حلول الشيخوخة، فيكبر الأبناء ثم يتركون منزلهم ويتزوجون ثم يولد الأحفاد، ثم تبلغ الزوجة سن التقاعد (الياس) ويبلغ الزوج سن التقاعد وينصرف عنه الأصدقاء كما هو معروف، وقد تتوفى شريكة حياته أو قد يتوفى هو ويقل دخله ويحس بفقد أهميته واستقلاله. وقد يصاب بمرض مزمن. هذه الأحداث قد تأتي فجأة فتهدم كيانه وتهدم أركانه. وإذا لم يكن الشخص قادراً على التحكم والمواءمة والتكيف للظروف فإن شخصيته ستتحطم وتتأثر قواه العقلية وبالأخص إذا كان ضعيف الإيمان.

ولكي ينعم الممر بصحة جيدة فعليه عمل الفحوصات الطبية، حيث تظهر بعض الأمراض المعقدة لدى الممرين كمرض السكري ومرض القلب قبل الشيخوخة، وهي عادة غير ملحوظة، فيجب الفحص الطبي لاكتشافها من أول ظهورها. وعادة يثق الممر من كبار السن في الأطباء، ويفضل أن يكون ذلك الطبيب هو طبيب الأسرة، فهو تماماً كرجل الدين موضع ثقة وصدقة والثقة. والتغذية الصحية مهمة جداً للممر، حيث إن عادات التغذية السيئة تبدأ في الصغر ولا تظهر آثارها إلا عند تقدم السن. وقد ثبت تأثير الأغذية السيئة تأثيراً سيئاً على صحة العقل والبدن، فهي تزيد من المرض وتبطل سرعة النقاهة. أما التغذية الصحية والطعام الصحي فإنه يطيل عمر الإنسان ويحفظ عليه صحته ويدفع عنه الأمراض.

والرياضة مهمة جداً، فهي تنشط الدورة الدموية وتزيد الشهية للطعام وتحفظ جيداً صحة العقل والبدن على حد سواء. كما أن الراحة ضرورية للمسنين عندما تمتد بهم الأعمار، ولهذا يجب أن يقضي المسن نصف ساعة استرخاء بعد كل وجبات الطعام. وكذلك في فترات متقطعة أثناء النهار. وينبغي له تجنب الكسل والإسراع في مغادرة الفراش بعد شفائه من مرضه مباشرة. وحيث إن طول التزام الفراش مضر جداً في الشيخوخة.

ما هي الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية المستعملة في علاج المسنين؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية والمعادن والفيتامينات ذات التأثير العظيم على صحة الشخص المعمر وهي:



الكشمش الأسود Black currant: وهو نبات شجري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر له أوراق كفية الشكل مفصصة ومسننة وأزهاره صغيرة بيضاء إلى مخضرة وعناقيد تشبه عناقيد العنب من العنبات السوداء.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والعنبات. الموطن الأصلي لهذا النبات المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا

ووسطها وجبال الهملايا. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وحمض العفص وفيتامين ج، أما العنبات فتحتوي على انثوسيانوزيدات وفلافونيات وبكتين وحمض العفص وفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم. تستخدم الأوراق كغرغرة لالتهاب الحلق وقروح الفم، ووفقاً للباحثين الفرنسيين تزيد الأوراق من إفراز الغده الكظرية للكورتزون ومن ثم تبه نشاط الجهاز العصبي الودي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. أما عنبات الكشمش وعصيره الغنية بفيتامين ج فهي تقاوم العدوى وتشكل دواء فعالاً لمقاومة الزكام أو الأنفلونزا ويساعد هذا العصير في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم، كما أن عصير العنبات لها تأثير قوي في تحسين البصر.



جوز الهند *Coconus*؛ ونبات جوز الهند المعروف أيضاً باسم النارجيل والرانج والبارنج أو الجوز الهندي. وهو شجره من فصيلة النخيل وهو ينمو في الأجواء الحارة المشبعة بالرطوبة. والجزء المستعمل من النبات ثمرته والمعروفة بالجوزة، وهي تشبه في شكلها رأس القرد ولذلك أخذ اسم الكوكو من الكلمة البرتغالية ومعناها قرد.

تحتوي جوزة الهند على بروتين ومواد دهنية وحامض اللبن، ومواد سكرية ومعدن الفوسفور، وكذلك زيت ثابت حيث يحوي أحماضاً دسمة.

ويستعمل على نطاق واسع في الطب الصيني ضد الكبر، ويقومون بتقطع الجوزة إلى مكعبات ثم ينقعونها في إناء ثم يغطونها بالسكر ثم يخزنون هذا الإناء لمدة أسبوعين ثم يأكلون ثلاث إلى أربع قطع مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

كما أن زيت النارجيل العتيق يقيد في علاج أوجاع الظهر والوركين وكذلك مفيد جداً للبواسير.

الجنكة *Ginkgo*؛ نبات الجنكة عبارة عن شجرة معمرة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع حالياً على نطاق واسع في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. أوراق النبات مروحية الشكل جميلة



وخضراء زاهية، الأجزاء المستعملة من النبات هي أوراق الجنكة التي تحتوي على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

وتستعمل الجنكة على نطاق واسع ولها مستحضرات تسوق في جميع بلدان

العالم. حيث تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، مضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الواسعة التي أجريت منذ الستينيات أهمية أوراق الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ مما يساعد الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات الخرف. كما ثبتت فعاليتها كعامل منشط للصفائح PAF وهي مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم، يجعل هذا العامل الدم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغيرات التهابية؛ ولذا فهي تستخدم ضد السكتة الدماغية.



الصداع

الصداع أكثر الأمراض شيوعاً بين البشر، ويتفاوت ما بين صداع خفيف إلى صداع حاد، والصداع بصفة عامة ليس مرضاً قائماً بذاته، بل هو عرض من الأعراض، وهو لا شك من أشهر الأعراض لعدة أمراض تصيب كلاً من الجسم والنفس.

والصداع عبارة عن ألم أو ووجع قد يكون خفيفاً أو شديداً، وقد يشمل كل الرأس أو جزءاً منه، وقد يمتد هذا الألم إلى الرقبة وقد يمتد إلى الكتفين أيضاً، قد يستمر الصداع أقل من ساعة أو عدة أيام.

وأسباب الصداع ترجع إلى العديد من الظروف، فإصابة الرأس بجرح أو تقلص عضلات الرأس، أو خفقان الشرايين التي تغذي فروة الرأس، كلها يمكن أن تؤدي إلى حدوث الصداع، ويمكن أيضاً أن يؤدي التوتر العيني والتهاب الجيوب الأنفية أو أعراض الحساسية إلى الصداع. وفي حالات معدودة للغاية فإن الصداع قد يكون سببه ورماً في الدماغ أو غيره من أمراض الدماغ، وهناك نوعان رئيسان من الصداع الحاد أو المزمن.

والصداع الحاد نادر الحدوث ويستمر لوقت قصير في الغالب، ومعظم الأشخاص الذين يعانون من الصداع الحاد يسعون لاستشارة الطبيب بسبب قلقهم من استمراره، وفي معظم الحالات فإن الراحة وعدم تعاطي العقاقير، يمكن أن يؤدي إلى إزالة متاعب المريض، أما الصداع المزمن فيحدث بصورة منتظمة، وقد يستمر لبضعة أيام.

وتعود أسباب الصداع إلى الأسباب الرئيسية الآتية:

- الصداع الناشئ عن الضغوط النفسية والشد العصبي.
- الصداع الناشئ عن بعض المتاعب في الأوعية الدموية والقلب.
- الصداع الناشئ عن بعض الأورام السرطانية في المخ.
- الصداع النصفي (الشقيقة).
- الصداع التوترى.
- صداع ضربة الشمس.
- الصداع الناتج عن أمراض العيون.

وأكثر أنواع الصداع المزمن شيوعاً الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع التوترى أو النفساني.

الشقيقة ،

واحد من أقسى أنواع الصداع وأشدّها، ويطلق عليه أيضاً الصداع المرضي بسبب الألم الذي يكون مصحوباً بالغثيان والتقيؤ، وقد يكون سبب الصداع النصفي التمديد المتزايد أو التورم أو خفقان شرايين الرأس. وقد تؤدي بعض الأطعمة مثل الشكولاتة وبعض أنواع الجبن إلى حدوث مرض الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص. ويتكرر الصداع النصفي من حين لآخر ويكون مؤلماً في معظم الأحوال حتى يضطر المريض إلى ملازمة الفراش، وقد يعاود الصداع النصفي مرضاه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وفي أحوال أخرى فقد تعاود نوبات الصداع النصفي المريض عدة أشهر بل أحياناً سنوات متباعدة، ويسبق النوبة عادة الإنذار لها بظهور شعاعات تتراقص أمام العين أو أضواء متومجة كالومض الخاطف، أو يرى المريض بقعة مظلمة في مجال الرؤية وغالباً ما يصيب الألم جانباً واحداً من الرأس ويعقب ذلك الشعور بالغثيان والميل للتقيؤ، وبعض المرضى يعملون للبكاء وتقرز عيونهم دموعاً غزيرة على الرغم منهم، وقد يكون هناك عدم وضوح في الرؤية (زغللة) أو يحدث تمثيل في الأطراف بالذراع أو الأرجل.

يقوم الأطباء في مواجهة الصداع النصفي بوصف عقاقير مختلفة للمساعدة على تقليل ورم الشرايين الدماغية خلال نوبة الصداع النصفي، وقد يلجأ بعض مرضى الصداع النصفي إلى استخدام أسلوب التغذية الحيوية المرتدة وهي طريقة تعلم السيطرة على عمليات الجسم التي عادة لا تكون تحت السيطرة الطوعية، فقد تعلم الناس كيف ينظمون جريان الدم، وضغط الدم، وحرارة الجسم والموجات الدماغية ودقات القلب وغيرها من الوظائف الداخلية لأجسامهم، يسيطر عادة الجزء التلقائي (المنظم الذاتي) بالجهاز العصبي على مثل هذه العمليات ألياً، ويمكن للناس أيضاً استعمال التغذية الحيوية المرتدة لكي يتعلموا مرة أخرى كيفية تحريك عضلاتهم التي خرجت عن سيطرتهم نتيجة حادث أو ضربة أو ضرر أصاب الدماغ، ومن خلال أسلوب التغذية المرتدة يمكن لمرضى الصداع النصفي تعلم كيفية رفع درجة حرارة الجسم بأنفسهم وبأيديهم دون معارضة، وهذا الأسلوب من شأنه أن يقلل من اندفاع الدم بصورة غير مباشرة إلى فروة الرأس وهو يعني تقليل انقباضات وخفقان الشرايين الدماغية.

الصداع التوترى: وهو أكثر أنواع الصداع شيوعاً وهو مرتبط بزيادة توتر عضلات الوجه، فعندما يكون الشخص متوتراً أو متعباً أو واقعاً تحت تأثير توتر بدني أو ذهني فإن هذه العضلات تنكمش، وهو ما ينتج عنه الصداع التوترى، ويعاني المريض من ألم في الرأس أو في مؤخرة الرأس والعنق، ويمكن تخفيف حدة الصداع التوترى باستخدام عقاقير لتخفيف حدة الألم.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج أو لتخفيف الصداع والصداع التوترى؟

نعم هناك أدوية عشبية جيدة لعلاج الصداع بأنواعه مثل:

أوراق الغار Bay؛ الذي يعرف علمياً باسم Laurus Nobilis وأوراق الناز تحتوي على مركبات تعرف باسم بارثينولايدز Parthenolides التي وجد أن لها تأثيراً مميزاً ضد الشقيقة، ويوجد مستحضر من هذه المجموعة الكيميائية تباع لدى محلات الأعشاب المقننة.



حشيشة الحمى Feverfew؛ وحشيشة الحمى تعرف علمياً باسم *Tanacetum Parthenium* وفي دراسة نشرت في مجلة الطب البريطانية أثبتت أن أخذ أوراق نبات حشيشة الحمى بانتظام يمنع نوبات الشقيقة، وقد ذكرت نشرة مدرسة هورد الطبية أن أكل عدد قليل من أوراق حشيشة الحمى أصبح أمراً طبيعياً لمنع الشقيقة في بريطانيا، وقيل إن مرضى الصداع النصفي في بريطانيا الذين لم تتحسن حالتهم مع الأدوية الكيميائية المشددة لجؤوا إلى حشيشة الحمى وتوصلوا إلى نتائج مذهلة، ويقال إن تناول حوالي ١٠ ورقات طازجة

من حشيشة الحمى تحمي من الشقيقة، وتستخدم أوراق النبات على هيئة شاي حيث تؤخذ حوالي ١٠ ورقات من النبات وتوضع في كأس مليء



بالماء وسبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ولكن الأسهل من ذلك هو وجود كبسولات جاهزة في الأسواق المحلية وهي مقننة وعليها طريقة الاستعمال، ولكن يجب الانتباه إلى أن المرأة الحامل والأم المرضع يجب عدم تعاطيهما لأي مستحضر من مستحضرات حشيشة الحمى.

قشور الصفصاف Willow Barks: توجد ثلاثة أنواع من نبات الصفصاف تستعمل قشورها لعلاج الصداع وهي ما يعرف علمياً باسم Salix Fragilis و salix Daphnoides و salix Purpurea لقد ادخلت السلطات الألمانية قشور نبات الصفصاف كعلاج لألم الصداع.

يحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات، وبعد الصفصاف أول نبات يحضر منه الأسبرين، لقد نصح الدستور الألماني باستعمال ٦٠ إلى ١٢٠ ملجم من الساليسين لعلاج الصداع الذي يعادل ملعقة من قشور الصفصاف، ولكن إذا كنت تعاني من الحساسية ضد الأسبرين فيجب عدم استخدام قشور الصفصاف، كما يجب عدم إعطاء قشور الصفصاف للأطفال وبالأخص الذين يعانون من البرد أو الأنفلونزا الذي من شأنه التسبب في خراب الكبد والمخ.



الأخدرية المحولة Evening Primrose: يعد هذا النبات من أحسن المصادر النباتية للمقضاء على ألم الصداع النصفي، حيث يحتوي هذا النبات على مركب فينيل الانين Phenyl Alanine وينصح المختصون بتناول ٦ إلى ٨ كبسولات من زيت نبات الأخدرية.

الثوم Garlic والبصل Onion، يعدان من مرققات الدم، وتعد لويحات صفائح الدم التي تدخل في تشكيل الخثرات الدموية هي أيضاً التي تحدث الصداع النصفي، وعليه فإن أكل الثوم أو البصل يقلل من تأثير هذه الصفائح وبالتالي يمنع تكوين الشقيقة.

الزنجبيل Ginger: الناس في آسيا عادة ما يستعملون الزنجبيل الطازج أو الجاف لمنع الصداع أو الصداع النصفي، وكانت هناك امرأة صينية حاولت جميع الأدوية لإيقاف آلام الشقيقة الذي عانت منه لمدة طويلة واهتدت أخيراً إلى الزنجبيل الذي أزال ما كانت تعانيه، حيث كانت تأخذ ما بين ٥٠٠ إلى ٦٠٠ ملجم من الزنجبيل الجاف وتخلطه بالماء عندما تشعر بأعراض الشقيقة، واستمرت تأخذ أربع جرعات في اليوم ولمدة أربعة أيام، ثم تحولت من استعمال الزنجبيل الجاف إلى الزنجبيل الطازج حتى انقطعت أعراض الشقيقة، ويقال: إن استعمال الكركم بجرعات صغيرة مع الزنجبيل يفيد كثيراً في علاج الشقيقة.

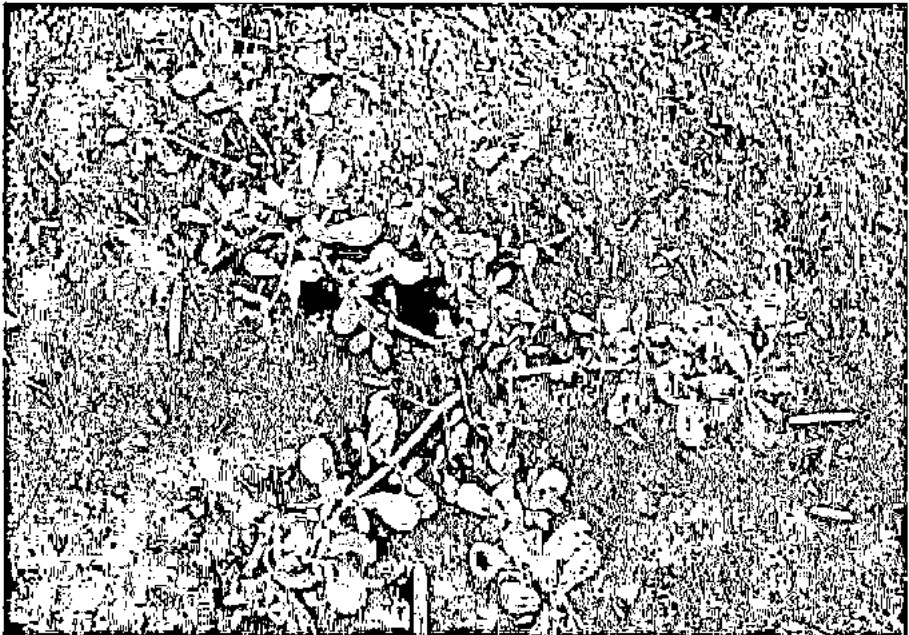
الجنكة Ginkgo: سبق الحديث عن الجنكة والمعروفة علمياً باسم G. biloba تقول الدراسات العلمية إن الشقيقة تزول عندما يزيد انسياب الدم إلى الرأس، وهذا ما تفعله الجنكة حيث تسهل عملية انسياب الدم إلى المخ، وتوجد في

الأسواق عدة مستحضرات من هذا النبات حيث يؤخذ ٢٠ قطرة من خلاصة الجنكة التي تحتوي على ما لا يقل عن ٥٠٪ جلوكوزيدات فلافونودية وذلك بمعدل ٣ مرات في اليوم وذلك لمدة يومين أو ثلاثة أيام فقط، ويمكن أيضاً استعمال كبسولات الجنكة بمعدل ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم، ولكن لا تزيد الجرعة عن هذا الحد، حيث إن الزيادة تسبب الأسهال وعدم الراحة.



حشيشة النحل أو الترنجان *Lemon Balm*: يقول البرفيسور نورمان أستاذ الصيدلة في كلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب العقاقير الطبية: إن نبات حشيشة النحل قد أدخل ضمن الوصفات الجيدة لعلاج الصداع أو الشقيقة وينصح باستخدام ملعقة إلى ملعقتين من أوراق النبات الجاف تضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك حتى يبرد ثم يشرب، وقال يمكن أن يعمل مزيج كميات متساوية من الحشيشة وحشيشة الحمى والكركم وتؤخذ على هيئة منقوع لعلاج الشقيقة.

الرجلة *Purslane*: وهي عبارة عن نبات عشبي صغير حولي تعرف علمياً باسم *Portulaca oleracea* وهي تحتوي على كمية كبيرة من المغنسيوم، وقد اقترح مختصو الأغذية أن ٦٠٠ ملجم من المغنسيوم يومياً يفيد في إيقاف آلام الصداع أو الصداع النصفي، ووفقاً لما ذكره الدكتور جالوب في مقالته أن عدداً من الأمريكيين بدؤوا يتعاطون الرجلة على وجباتهم يومياً، وكانوا يعانون من الشقيقة حيث وجد أن قلة المغنسيوم كان له دور فيها، وعليه يمكن لمرضى الشقيقة الإكثار من الرجلة مع وجباتهم.





حشيشة الشفاء أو حشيشة الدود
Tansy: وهو نبات عشبي حولي يعرف
علمياً باسم *Tanacetum vulgare*
وهذا النبات يشبه في تأثيره تأثير
حشيشة الحمى حيث يحتوي على
البارثينولايدز الذي يمنع الشقيقة، يجب
على المرأة الحامل عدم استعمال نبات
حشيشة الشفاء، ويوجد من هذا النبات
مستحضرات في السوق المحلية.

الزعتر *Thyme*: سبق الحديث عن الزعتر، لكننا هنا نتحدث عنه كواق جيد
من الصداع التوتري، يقول العالم جون هيزمان مؤلف موسوعة هينيرمان للفواكه
والخضر والأعشاب: إن شرب مستحضر مكون من ملء ملعقة شاي من مسحوق
الزعتر على ملء كوب ماء سبق غليه مرة أو مرتين في اليوم يساعد على إيقاف توتر
العضلات في الرقبة والكتفين ومؤخرة الرأس التي يسببها الصداع التوتري.

عسل النحل النقي: بمجرد ظهور أعراض الشقيقة تناول ملعقة كبيرة من
عسل النحل النقي، حيث يختفي الألم بعد مرور نصف ساعة تقريباً، ومن
المعروف أن عسل النحل النقي مسكن عام للجسم، وهو كذلك علاج مناسب
لجميع أنواع الصداع بما فيها الشقيقة.

بخار الماء بالخل: هذه وسيلة أخرى في معالجة الشقيقة، وهي طريقة تعتمد
على الاستنشاق؛ ولهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخل والماء في وعاء
على النار إلى أن يغلي، وينتشر بخاراً في الهواء ثم ينكب الشخص الذي يعاني
من الشقيقة بوجهه فوق البخار ويستنشق حوالي ٧٥ نشقة، فإن الأم الشقيقة
تخف تدريجياً حتى تزول تماماً عند الانتهاء من الاستنشاق، وإذا عادت نوبة
الشقيقة مرة أخرى فإن النوبة تكون أقل بكثير من المرة الأولى وتكرر عملية
الاستنشاق حتى تنقطع الشقيقة.

حصا البان Rosemary: نبات عشبي معمر يعرف أيضاً باسم إكليل الجبل وهو نبات عطري يزرع في الحدائق ويستخدمه الأوروبيون على نطاق واسع. ويعد من النباتات الشائعة لديهم، يحتوي نبات حصا البان على زيت طيار وأهم مركباته السينيول والكافور واليورنيول. بالإضافة إلى مواد عضوية وصابونية وأحماض عضوية. يستعمل نبات حصا البان الذي يحضر بإضافة خمسين غراماً من أوراق النبات الذي يعادل ملعقة كبيرة من الأوراق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، كما يمكن استنشاق أبخرة بخار الماء بعد وضع الأوراق في الماء المغلي.

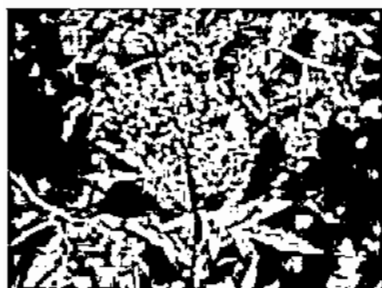
زهرة الربيع Cowslip: نبات عشبي كتب عنه وليام كشسبير وابن جنسون، حيث قالوا؛ إن هذا المصدر النباتي جيد، حيث يحتوي على قاتل الأثم الذي يعد المصدر الطبيعي للأسبرين، هذا النبات منتشر في أوروبا وسيبيريا وغرب آسيا وشمال إفريقيا، إذا حضر شاي من هذا النبات وبالأخص من أزهاره وخلط مع العسل وعصير الليمون كان أفضل علاج للصداع النصفي، يوجد هذا النبات في محلات العطارة، ويمكن طلبه من شركات بيع الأغذية الصحية.



الأقحوان Chrysanthemum: في الهند والصين يستخدم مواطنو تلك البلاد شايًا مصنوعاً من أزهار نبات الأقحوان لعلاج الصداع التوتري، حيث تؤخذ ملعقة متوسطة من الأزهار الجافة وتوضع في كأس ملى بالماء

المغلي، ويفلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، توجد أكياس شاي من أزهار الأقحوان تباع في أغلب مخازن الأغذية الصحية.

جذور البتولا Birch Roots: نبات البتولا نبات شجري معمر، تستعمل جذور هذا النبات على نطاق واسع من قبل الهنود الحمر لعلاج الصداع النصفي، تؤخذ ملعقة من مسحوق الجذور وتغمر في كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.



حشيشة الملاك الصينية Chinese
Angelica: يستعمل الصينيون حشيشة
الملاك التي يعرفونها باسم دونج كوا Dong
Quai لعلاج الصداع النصفي حيث يعملون
شايًا من جذور النبات فيأخذون عدداً من
القطع الكبيرة من الجذور وتوضع في كوبين
من الماء الذي سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ويشرب هذا المستحضر
على دفتين مرة في الصباح ومرة في المساء.



الصدفية

الصدفية مرض جلدي مزمن يتميز بظهور بقع حمراء تغطيها قشور ذات لون فضي ولها أحجام مختلفة، وتظهر غالباً على فروة الرأس والركبتين والمرفقين وأسفل الظهر والكاحل وعلى أظافر اليدين والقدمين والصدر والبطن وظهر الذراعين والساقين وراحتي اليدين وأخمص القدمين. وهي تؤدي إلى حفر في الجلد وتغير اللون وأحياناً إلى تشقق الأظافر.

وعادة تظهر الأعراض على المرفقين في الشباب، وتستمر طوال الحياة. وتزيد أو تقل درجتها دون سبب واضح ولا تترك ندباً. وسبب الصدفية إلى حد الآن غير معروف، ولكنها تحدث في أفراد العائلة مع العلم أنها ليست وراثية. وقد لوحظ أن الصدفية تحب المفاصل شبه الروماتزمية أحياناً بالرغم من عدم تبين العلاقة بينهما حتى الآن.

وقد تحدث الصدفية بصورة حادة ولكن أغلب حالاتها مزمنة. وفي الحالات العنيفة تؤدي لقشور وشقوق وحشرة متوترة على راحتي اليد والقدمين ويمكن أن يظهر الطنح أيضاً على الأعضاء التناسلية مع تساقط القشرة المتينة للجلد، وأحياناً وفي حالات نادرة يحدث التهاب المفاصل الكبرى والعمود الفقري. تصيب الصدفية حوالي ٢ إلى ٤٪ من البشر، وهي توجد في البيض أكثر من السود. وحسب تقرير طبي شهى لا تنتج عن الحساسية أو العدوى أو الطعام أو الضغط العصبي أو نقص الفيتامينات والأملاح. وربما تكون نتيجة خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى مهاجمة الجسم وهي عادة ليست معدية.

والصدفية تحدث خللاً في نمو واستبدال الجلد، فالجسم يستبدل طبيعياً خلايا الجلد كل ٤٨ ساعة، لكن الصدفية تزيد من سرعة هذه العملية بمعدل ٥ إلى ١٠ مرات مما يؤدي إلى حدوث القشور على الجلد.

وأشعة الشمس تساعد على التخلص من بقع الصدفية، وإذا لم يتمكن الشخص من تعريض نفسه لأشعة الشمس فيمكن تعريض المناطق المصابة إلى الأشعة فوق البنفسجية. كما أن الأجواء الدافئة والرطوبة تفيد كثيراً في تحسين حالة المصاب والجو الجاف يزيد من شدة الصدفية.

هل هناك علاج للصدفية بالمستحضرات الكيميائية أو بالأدوية العشبية؟

حتى الوقت الحاضر لا يوجد علاج شاف للصدفية. ولكن توجد أدوية تحد منها وتهدئها وفي بعض الحالات يتم الشفاء، ومن أهم الأدوية المستخدمة للصدفية ما يلي:

هيدروكورتيزون Hydrocortesone: يصف الأطباء دهاناً يحوي ٠,٥ ٪ من الهيدروكورتيزون للصدفية، حيث يستخدم دهاناً وخاصة للحالات البسيطة من الصدفية.

الخلة البلدي Bishop's weed: والخلة نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم وقد استخدمه قدماء المصريين والهنود منذ آلاف السنين. حيث كانوا يدلكون الصدفية بهذا النبات ثم يعرضون أنفسهم للشمس. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ثمار الخلة تحتوي على مادة الزوراتين التي ثبت نجاحها

في الحد من تقشر الجلد الناتج عن الصدفية. حيث تقوم هذه المادة بإيقاف تكاثر الخلايا وتبطئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور.

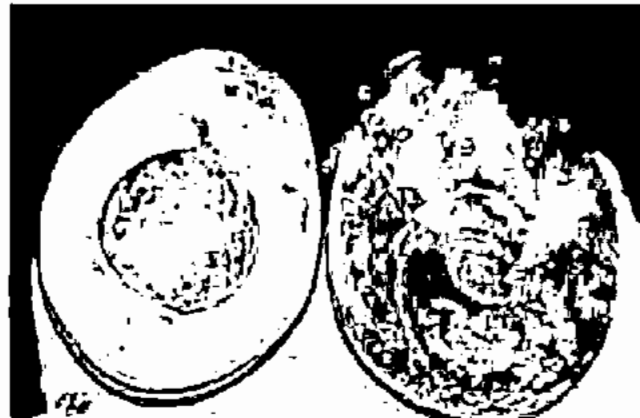


اللفل الأحمر Red Pepper: وهو ما يعرف بالشطة أو الحبجر أو التراز ويوجد منها عدة أنواع ولكن أشهرها النوع الإفريقي وهو النوع الصغير الذي يحتوي على مركب الكبساسين Capsaicin بنسبة ٢٥، ٠٪ وقد نشرت مجلة Prevention Magazine إن هذا النوع من الفلفل يقوم على تسكين الصدفية بدرجة مرضية جداً. وفي أحد البحوث استخدم ٩٨ شخصاً كريم الكبساسين المركب الرئيس في الشطة واستخدم ٩٩ آخرون كريماً غير فعال (وهمي) للعلاج وأوضحت النتائج أن كريم الكبساسين قلل الاحمرار والقشور بنجاح بالرغم أنه سبب لبعض المرضى الإحساس بالحرقان في أثناء استعماله. ويوجد دهانات من الكبساسين تحت اسم Zostrix وكبساسين capzacin p p. ويجب على مستخدم هذا الدهان بعد الانتهاء من الدهان غسل اليدين حتى لا يصل إلى العينين.

عرقسوس Licorice: لقد تحدثنا عن عرقسوس كثيراً الذي يستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. وقد ذكرنا أنه يحتوي على مركب يشبه إلى حد ما تأثير الهيدروكورتيزون ولكنه لا يعطي الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون، والطريقة أن يؤخذ مسحوق عرقسوس الناعم ويخلط مع فازلين وتدهن به المناطق المصابة.

الكتان Flax: يستخدم زيت بذر الكتان الذي يحتوي على أحماض اللينولينيك واكسويتانويك المفيدة في علاج الصدفية. وقد وجد أن ١٠ إلى ٢٠ جم من هذه الأحماض تعالج الصدفية. وهذا ما يعادل ٥-٦ ملاعق صغيرة من الزيت تساعد على الحد من الصدفية.

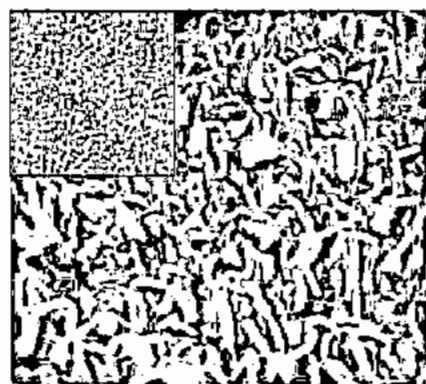
الافوكاتو Avocado: وهو ثمار تشبه في حجمها وشكلها الكمثرى، وقد نصح العشابون القدماء باستخدام قشرة ثمرة الافوكاتو لعلاج الصدفية.



وتحتوي ثمار الأفوكاتو على بروتينات بنسبة ٢٥٪ وتريينات أحادية نصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ ويستخدم لب الثمرة مع جزء من قشرتها على هيئة عجينة، وتوضع على المناطق المصابة فتعمل على ترطيب الصدفية.



الجوزا البرازيلي Brazil nut، والجوز البرازيلي يحوي مواد زيتية من نوع الزيوت الثابتة، ويحتوي هذا الزيت على فيتامين هـ وكذلك معدن السيلينيوم، وقد استخدمه قبائل حوض الأمازون لعلاج الصدفية، بوضع هذا الزيت على الأماكن المصابة ليلاً قبل النوم ولمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع فهو جيد لهذا الغرض.



الحلبة Fenugreek: الحلبة من أشهر الأدوية العشبية وقد تحدثنا عنها كثيراً، فهي علاج لأكثر من مرض وتستخدم لعلاج الصدفية، حيث تطحن طحناً ناعماً ثم تدهن المناطق المصابة بالصدفية بزيت الزيتون ثم يذر بعد ذلك مسحوق الحلبة الناعم على

المناطق المصابة ويعمل ذلك مرة واحدة قبل النوم، ويكرر ليلاً حتى الشفاء بإذن الله؛ بجانب ذلك تؤخذ حوالي ٥ ملاعق من مسحوق الحلبة الناعم ثم تخلط مع ٥ ملاعق من زيت الزيتون، ويستعمل ربع هذه الكمية لعمقاً أربع مرات في اليوم ولمدة شهر كامل، وهذا بجانب الاستعمال الخارجي وبالإضافة إلى ذلك يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الحلبة وتضاف إلى نصف لتر ماء وتغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم تصفى ويشرب الماء فقط بمعدل ملعقة كبيرة كل ساعة.

حشيشة الملائكة *Angelica*: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين خضراء زاهية سيقانها جوفاء ذات أزهار بيضاء صغيرة، تتجمع في خصلات وشكل أزهارها جذابة جداً وخاصة في موسم الصيف. وهي تحتوي على كومارينات وفيتامين ب١٢ وبيتاسيتوستيترول. وحشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقيمة الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو منشط، وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم. كما أنها تحسن دوران الدم وتفريج عسر الهضم والرياح والمغص.



تستعمل حشيشة الملاك لعلاج الصدفية، حيث تؤخذ طازجة وتقرم ثم توضع على المناطق المصابة. أو يمكن عمل منها حساء ثم تناولها، وبعد ذلك يتعرض الشخص لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية.

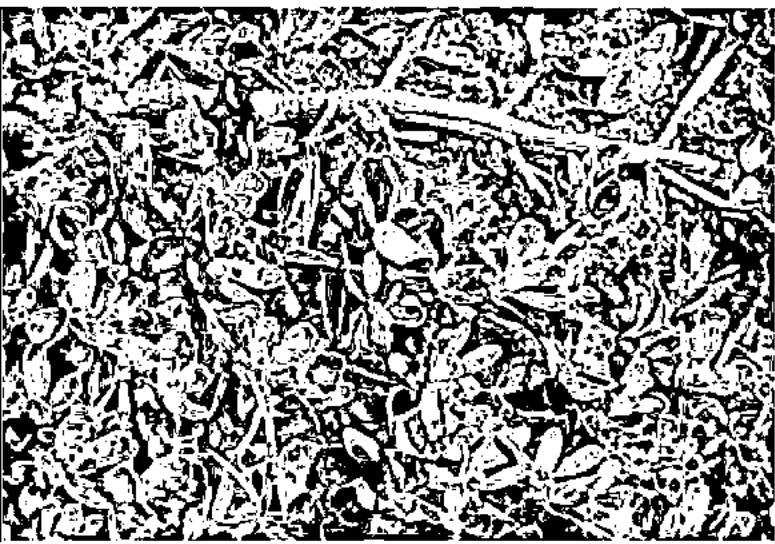


البابونج *Camomile*: البابونج نبات عشبي معمّر، والجزء المستخدم منه الأزهار، وقد تحدثنا عنه، وهو يحتوي على زيت طيار، وأهم محتويات هذا الزيت مادة تدعى كمازولين. والبابونج كثير الاستعمال في البلاد الأوروبية وخاصة للصدفية والحساسية وجفاف الجلد. ويعد المعالجون بالأعشاب أن وضع هذا النبات على الجلد أفضل من الأدوية الشائعة

الاستعمال لعلاج الصدفية. وحيث إن البابونج يحتوي على فلافونيدات بجانب الزيوت الطيارة وهي مضادة للالتهابات فإنه يمكن عمل دهان طازج من مسحوق أزهار البابونج الناعم مع زيت الزيتون وتدهن المناطق المصابة ليلاً

عند النوم، ويداوم على ذلك حتى الشفاء بإذن الله. مع ملاحظة أن الأشخاص المصابين بحساسية حمى القش لا يمكنهم استخدام البابونج، حيث إن الحكمة ستزيد وعلى أية حال عند استعمالك لأي دواء وتزيد معه الحكمة فأوقفه حالاً ولا تستعمله.

الرجلة Purslane: وهي نبات عشبي حولي وهي غنية بفيتامين أ، ح، هـ، مع معدن السيلينيوم وحمض الفارلينوكينيك، ويقول الطبيب اندرويل المهتم بالأعشاب



وأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتكسون ومؤلف كتاب "Natural Health medicine" إن الأعشاب أو الأعذية التي تحتوي على المركبات السابقة، هي أفضل شيء لعلاج الصدفية، والرجلة هي أفضل

الأغذية لذلك الغرض. حيث تؤخذ الرجلة وتطبخ على البخار مثل السبانخ وتؤكل وتستخدم السيقان الصغيرة مع السلطة مع الوجبات الغذائية.

بقلة الملك Fumitory: وهي عشبة حولية متسلقة يصل ارتفاعها ٢٠سم، لها أوراق مركبة وأزهار أنبوية قرنفلية ذات رؤوس حمراء داكنة. تستعمل كل أجزاء النبات الذي يحتوي على قلويدات الايزوكينولين وعلى حمض الفوماريك الذي يفيد في علاج الصدفية حيث تدلك المنطقة المصابة بقطعة قطن أو قماش فتغمس في مقلي مسحوق النبات في الماء وتدهن المناطق المصابة مرتين في اليوم. كما أن بقلة الملك تستعمل أيضاً على نطاق واسع لتبئبه الكبد والمرارة، كما أنها مدرة للبول ويمكن استخدامها لعلاج الأكرزما.

اللاونده Lavander؛ اللاونده نبات عشبي معمر له أزهار أرجوانية جميلة وجذابة، وله رائحة عطرية يحصد ويستخرج منه عطر اللاقتدرا المشهور، تحتوي اللاونده على زيت طيار، حيث يؤخذ الزيت وتدهن به الأماكن المصابة، ثم يتبع بزيت اللوز وقد أعطى نتائج إيجابية للصدفية وللأمراض الجلدية الأخرى.

كعيب Milk thistle، ويعرف أيضاً باسم الحرشف البري وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين. له أوراق بيضاء مشوكة وأزهار أرجوانية، الجزء المستخدم البذور التي تحتوي على مركب السيليمارين (Silymarin) والمعروف عن هذا المركب تخفيضه للصدفية. كما أن الكعيب يحتوي على مركبات أخرى مضادة للالتهابات الجلدية مثل المواد المرة ومواد متعددة الإسيثيلين.



الصرع

الصرع هو اضطراب في الجهاز العصبي وهو واحد من مجموعة اعتلالات في أداء الدماغ تتميز بصدمات مفاجئة ومتواترة، ففي الوضع الطبيعي تقوم خلايا الدماغ بإنتاج بعض الطاقة الكهربائية ترسل عبر الجهاز العصبي وتحرك العضلات، وفي بعض الأحيان يفشل دماغ المريض بالصرع في التحكم في إنتاج الطاقة، وتحدث صدمة الصرع التي تدعى "نوبة الصرع" عندما تخرج هذه الخلايا دفعة عنيفة ومفاجئة من الطاقة الكهربائية.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسية من نوبات الصرع هي:

- ١- نوبة الصرع الكبير.
- ٢- نوبة الصرع الخفيف.
- ٣- النوبة النفسية الحركية.

وفي حالة نوبة الصرع الكبير، وهي أكثر نوبات الصرع خطورة، يفقد المريض الوعي فجأة ويسقط ما لم يسندة أحد، وتتراخي العضلات وتدوم معظم نوبات الصرع الكبير لدقائق معدودة يغط المريض بعدها في نوم عميق، وخلال نوبة الصرع الخفيف يشحب لون المصاب ويفقد الوعي لثوان، وقد يبدو مرتبكاً ولكنه لا يسقط، وكثير من هذه النوبات لا تلاحظ، ومعظم نوبات الصرع الخفيف عند الأطفال.

وفي النوبة النفسية الحركية يتصرف المريض بشكل انطوائي وغريب لعدة دقائق، وقد يجوب أرجاء الغرفة فجأة أو يمزق ثيابه.

ويمكن أن يصاب مريض الصرع بهذه النوبة في أي وقت نهاراً أو ليلاً وبعضهم يصاب بنوبات متواترة ولكن آخرين قلما يصابون بها، وتحدث النوبات دونما سبب واضح، ولكن الإرهاق والإجهاد العاطفي يمكن أن يزيد من نسبة حدوثها.

وتحدث النوبة الأولى في معظم الأحيان في أثناء فترة الطفولة، ويصاب بعض مرضى الصرع بتلف في الدماغ ناتج عن العدوى، أو الإصابة أو الأورام، وتوجد قابلية لنقل المرض عند عائلات بعض مرضى الصرع، أما حالات الصرع الأخرى فلا تشمل تلف الدماغ، ولا النزوع الوراثي، ولا يمكن لهذا المرض أن ينتقل من شخص لآخر. ويحمل ١٪ من سكان العالم هذا المرض.

وفي الماضي كان ينظر إلى الصرع على أنه معرة كونه تلبساً بالجن، فالمصابون به كانوا يجنبون ويعدون مجانين أو على الأقل من ذوي الأطوار الغربية، وكان الوالدان يخفيان أن لديهما طفلاً مصاباً بالصرع.

أعراض الصرع:

يتصف الصرع بفقدان الوعي بصفة مؤقتة أو متطاولة وبالتحركات التشنجية غير الإرادية، وفي بعض النوبات الطفيفية التي تسمى بالصرعات الصغرى، يستغرق فقد الوعي برهة وجيزة لا تتجاوز ثواني ومع أنه في هذه الحالة تحدث ارتعاشات حول العين أو الفم فإن المصاب بالنوبة يظل جالساً أو واقفاً، ويبدو أنه لم يطرأ عليه سوى غفلة أو لحظة من الشرود الذهني، أما في النوبات الكبيرة فإن المصاب يسقط على الأرض فاقد الوعي ويغلب أن يخرج من فمه رغوة وأن يعضض وأن يهز أطرافه في عنف، وقد يؤدي المريض نفسه في أثناء النوبة، ومن حسن الحظ أن مرضى الصرع كثيراً ما يحسون بنوع من الإنذار أو التحذير، حيث يشعر المريض قبل النوبة إحساساً في شكل صوت رنين في الأذنين أو ظهور بقع أمام العينين أو تميل في الأصابع، وهذا الإنذار من شأنه أن يعطي للمصاب بانصرع الفرصة للاستلقاء والابتعاد عن المواد الصلبة تجنباً للسقوط.

طرق علاج الصرع بالمستحضرات الكيميائية أو بالأعشاب الطبية
والزيوت العطرية :

هناك بضعة أدوية فعالة جداً في استبعاد النوبات استبعاد كاملاً وتقليلها
بدرجة قصوى، وهذه الأدوية هي مستحضرات كيميائية تسمى بمضادات التشنج
مثل: الفينوباربيتال والديلانتين والتريديون وغيرها، وهي من الأدوية التي يجب
أن لا تعطى إلا بمشورة طبيب مؤهل.

وفي حالات خاصة يمكن استعمال حمية خاصة للمساعدة في التخلص من
المرض وفي حالات نادرة يمكن أن تكون الجراحة هي الحل الأمثل.

وفيما يتعلق بمعالجة الصرع بالأعشاب ومشتقاتها فهناك أدوية عشبية جيدة
لهذا الغرض ومن أهمها ما يلي:

أزهار البرتقال Orange Flowers: تستعمل أزهار البرتقال لعلاج الصرع؛
وذلك بأخذ الأزهار البرتقال الطازجة ثم تقطيرها واستخدامها. حيث يؤخذ



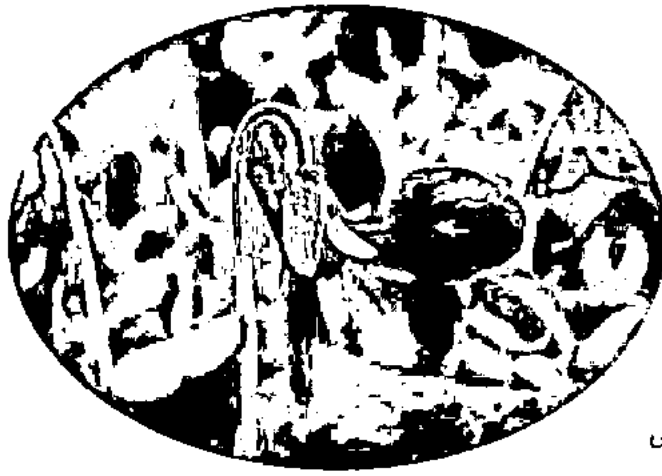
ملء ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم، وهو يؤثر كثيراً في الأشياء الحسية تأثيراً بالغاً وكذلك يضاد التشنج، ويدخل عطر البرتقال في المستحضرات الصيدلانية المستخدمة في أمراض الجهاز العصبي.

السذاب Ruta: يستخدم السذاب على نطاق واسع في علاج نوبات الصرع فهو ذو رائحة عطرية قوية، حيث يؤخذ طازجاً وهو على أية حال معمر ودائم الخضرة ويمكن استعماله في أي وقت من السنة، حيث يؤخذ ماؤه كسعوط حيث يتقي الدماغ ويذهب الصداع، وعصارة السذاب مضادة للصرع وبالأخص عند الأطفال.

البصل Onion: يوصف عادة كمقو للجهاز الهضمي ومطهر للأمعاء لما فيها من مضادات حيوية، كما يهدئ الجهاز العصبي وينسج في حالات تشنج الشرايين، ويستعمل مريض الصرع البصل بمعدل بصلتين متوسطلة يومياً مرة في الصباح وأخرى في المساء.

زيت البندق: يستخدم زيت البندق بمعدل ملء ملعقة صغيرة مع الإفطار وأخرى مع العشاء.





البنفسج: يؤخذ ملء ملعقة
من مسحوق أزهار البنفسج
وتضاف إلى ملء كوب ماء
مغلي ويترك لمدة عشر دقائق
ثم يصفى ويشرب بمعدل
مرتين في اليوم حيث يقوم على
تهديئة الأعصاب.

التوت الطازج: إن تناول التوت الطازج بنوعيه الأحمر والأسود يفيد كثيراً
في علاج الصرع، ولكن يجب على مرضى السكر عدم استعماله حيث إنه يرفع
السكر.

الزعرور: يستخدم من نبات الزعرور أزهاره وثماره لعلاج الصرع.
والطريقة تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور وتوضع في ملء كوب ماء
مغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم ولمدة ثلاثين
يوماً بعد الأكل.

القرنفل (السمار): تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وتمزج بقليل
من السكر، ثم تسف وذلك مرة واحدة في اليوم حيث يعد علاجاً ضد نوبات الصرع.



الكراث: يعد الكراث من المضادات للصرع حيث تؤخذ حزمة كراث يومياً وبصورة مستمرة، وإذا حدث إسهال فيأخذ المصاب ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون سفاً فيقطع الإسهال.



محروق ظلّف الجاموس: يؤخذ ظلّف الجاموس الطازج ثم يحرق ويسحق حيث تؤخذ منه ملء ملعقة أكل وتخلط بالماء ثم يشرب الظلف طازجاً وألا يكون قديماً؛ لأن الظلف القديم يعد ساماً.

الكافور: وهو مادة تستخلص من سيقان وجذور نبات القرفة التي تنمو في الصين وفرموزا واليابان، وهو عبارة عن بلورات بيضاء براقة يذوب بكمية قليلة في الماء ولكنه يذوب في زيت الزيتون، الكافور له رائحة نفاذة وطعم حاد به شيء من المرارة، وهو صلب في درجة الحرارة العادية، يستعمل كمضاد للصرع، حيث توضع نصف ملعقة صغيرة من المسحوق في ملء كوب من الماء الساخن، ويستنشق البخار من الأنف مع مراعاة تغطية العين لأنه يهيجها.



المغات: وهو نبات معمر، والجزء المستعمل منه جذوره التي تحتوي على كمية كبيرة من النشا ومواد هلامية ومواد سليولوزية وسكر ومعادن ومواد دهنية. يستخدم مسحوق الجذور لعلاج الصرع؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة وإضافتها إلى ملء كوب من الماء ومزجه جيداً ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم أحدها في الصباح والأخرى في المساء.

الإسعافات الأولية لنوبة الصرع:

- ١- يجب أن نبعد عن المريض كل ما يمكنه أن يسبب له ضرراً أو أذى.
- ٢- يوضع أي شيء بين فكيه كقطعة قماش مطوية أو قطعة فلين أو قطعة من خشب ويجب أن تكون القطع كبيرة لكي لا يبلعها.
- ٣- فك ما حول رقبته وصدرة وبطنه من الأربطة حتى لا يعيق حركة التنفس.
- ٤- مسح لعابه حتى لا يتسرب إلى المسالك الهوائية ويزيد في عسر التنفس.
- ٥- تركه نائماً ومنع أي شخص من إيقاظه.
- ٦- يجب أن لا يغيب ذووه عنه لحظة واحدة.
- ٧- حذار أن تفتح فمه بالقوة بل ننتظر حتى يرتخي فمه.
- ٨- حذار أن تدخل يديك أو أصابعك في فمه لكي لا يعضها.
- ٩- حذار أن تصب سوائل في فمه أو أن تحركه خلال مدة التشنج.



ضربة الشمس

ضربة الشمس اسم معروف للحالة التي تنتج عن تعرض جسم الإنسان للحرارة الشديدة. ويستخدم الأطباء أو بعض منهم عبارات أكثر دقة مثل ضربة الحر واجهاد الحر؛ وضربة الشمس نوع من ضربة الحر نتيجة التعرض الشديد أو التعرض لمدة طويلة للشمس مثل الوقوف يوماً كاملاً في جبل عرفات.

وضربة الشمس تحدث عادة عندما تنهار آلية تنظيم حرارة الجسم، ويكتسب الجسم حرارته الطبيعية بطرق عديدة منها تبريد الجسم الناتج عن تبخر العرق، وقد توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعملون في الحرارة الشديدة لوقت طويل تقل عندهم إفرازات العرق تدريجياً، وقد يتوقف جسمهم عن إفراز العرق، وترتفع درجة حرارة أجسامهم إلى درجة خطيرة. والأطباء يعدون ضربة الشمس الحقيقية حالة طبية طارئة؛ لأن درجة حرارة الجسم المرتفعة قد تسبب في تعطيل الدماغ، ونادراً ما يفلتن المصابون بضربة الشمس إلى أن أجسامهم توقفت عن إفراز العرق، ولكنهم فجأة يكتشفون الارتفاع السريع في درجة حرارة أجسامهم. وقد تكون درجة الحرارة 41م حيث يكون الجسم ساخناً، وجافاً مع نبضات سريعة في القلب وخفقان، بعد ذلك يصبح التنفس غير منتظم ويضعف النبض وتبدأ الفيبروية، ويحتاج الشخص المصاب بضربة الشمس إلى إسعاف وعلاج فوري، والذين لا يعالجون قد يتوفون في الحال، ويجب استدعاء الطبيب في الحال عند الإصابة بضربة الشمس. وأهم شيء يجب عمله هو تقليل درجة الحرارة بأسرع وقت ممكن، ويوضع المصاب عادة في حوض مليء بالماء الفاتر، كما توضع أكياس ماء باردة أو أكياس ثلج فوق الرأس والعنق، ولا بد من تعريض

المصاب للتهوية أو بوضعه تحت مروحة كهربائية، وعندما تنخفض درجة حرارة الشخص المصاب إلى ٣٩م يوقف الطبيب عملية التبريد، ونجد معظم الأشخاص الذين أصيبوا بضربة شمس يشعرون سريعاً بالإعياء عندما يتعرضون للحرارة مرة أخرى.

إن أكثر الناس تعرضاً لضربة الشمس هم الذين فوق سن الأربعين والضعفاء والمرضى.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس مثل:

اليبروج Mandrak؛ وهو نبات عشبي معمر له أوراق كبيرة مستطيلة تفتersh الأرض وثمار كبيرة تشبه التفاح، وله جذر يشبه إلى حد ما جسم الإنسان، وهو الجزء المستخدم، يحتوي الجذر على قلويدات من نوع التروبين، ويستعمل الجذر مسحوقاً سحماً ناعماً وتؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة وتمزج مع ملعقتي عسل نقي ويلق بمعدل مرة واحدة في اليوم بعد الإفطار مباشرة ولمدة أسبوع.



لحاء البلوط: يسحق
لحاء البلوط طحناً ناعماً
قبل الاستعمال بدقائق
وتؤخذ منه ملء ملعقة
صغيرة وتوضع في وعاء
ثم يضاف إليه ماء
بمعدل كوب ويوضع على
النار حتى يغلي ويترك
لمدة دقيقتين ثم يرفع
من على النار ويصفى
ويشرب بمعدل كوب بعد
الإفطار وآخر بعد العشاء
يوميّاً حتى الشفاء بإذن
الله.



الشمر (السنوت) Fennel: الجزء المستخدم من الشمر هو ثماره، حيث تؤخذ
ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الشمر وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي
حتى يمتلئ الكوب وتمزج جيداً، ثم يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل كوب في
الصباح بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء يوميّاً حتى الشفاء بإذن الله.



البصل Onion؛ ومن منا لا يعرف البصل ويستخدم البصل ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ بمعدل بصلتين متوسطتي الحجم. وتؤكل يومياً، ويجب في جميع الأحوال أكل البصل مع الطعام لأن فوائد البصل لا تحصى. فهو بجانب عمله على تخفيف ضربة الشمس فهو يخفض السكر لدى مرضى السكر ويخفف الضغط والكوليسترول وقاتل للبكتريا.

العنب Grape؛ والعنب من التواكه المرغوبة بكثرة ويعمل كمنشط ومقو عام للجسم ويستعمل ضد ضربة الشمس وذلك بأكل كمية كبيرة منه ولكن في حالة مرضى السكر يجب عدم استخدام العنب إطلاقاً؛ لأنه يرفع معدل السكر بنسبة عالية.

اليانسون Anise؛ واليانسون ابن عم الشمر فهما من فصيلة واحدة وتأثيرهما تقريباً واحد، وهو يحتوي على زيت طيار ويؤخذ ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الثمار وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم يترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم كما في الشمر.

الخس Lettus؛ يحتوي الخس على كمية كبيرة من فيتامين هـ الذي يعد من مضادات العقم، كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يفيد كمضاد لمرض العشى الليلي بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين ب والمضاد لمرض البري بري، ويحتوي ورق الخس أيضاً على مركب السيستين الذي يساعد في تقوية ومتانة جدران الشعيرات الدموية

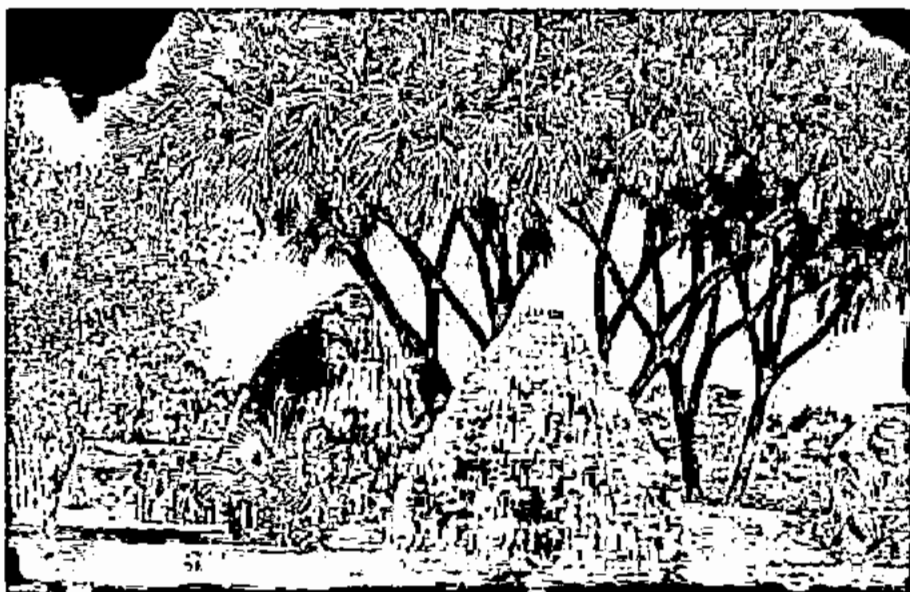
من التمزق بسهولة، كما أن الخس يحتوي على عدد من الأملاح مثل الكالسيوم والفسفور والحديد.



ويستخدم الخس مرطباً وضد ضربة الشمس، علاوة على أنه منظم للدم وملين ومقو للإبصار وللأعصاب وينفد في حالات السعال الديكي والأرق العصبي وآلام الحيض والأمعاء وفي تخفيف سكر الدم لدى مصابي السكر.

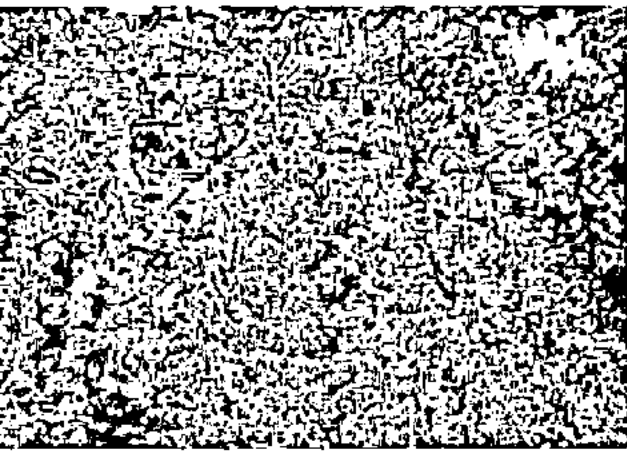
وتستعمل أوراق الخس ضد ضربة الشمس، كما أن مفروم أوراق الخس المطبوخة مضافاً إليه ماء الورد يستعمل غسولاً للعين المتعبة نتيجة ضربة الشمس والجفون المتورمة بالنسبة للعمال الواقفين وقتاً طويلاً أمام الأفران بأنواعها أو التعرض لوهج الشمس على حد سواء في أوقات غير متباعدة غسولاً بارداً.

الدوم Thebaico: الدوم شجرة نخلية تتفرع مثني مثني وهي تنبت في منطقة جازان بشكل كبير، أوراقها مروحية وثمارها كبيرة في حجم الكيوي والغلاف الخارجي للثمرة لبي صلب ذولون بني أملس، وتحتوي الثمرة على بذرة واحدة صلبة جداً تشبه البيضة في حجمها، الجزء المستخدم من النبات الثمار، يعرف النبات علمياً باسم *Hyphoena Thebaico* ويسمى النبات بالفرعونية "مم" وقد عثر علماء الآثار على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمة بكاھون بالفيوم.



وهناك العديد من رسومات الدوم منقوشة على جدران حديقة أحد أتباع "أنخب" في تل العمارة، وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشاً وعجيناً.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية وقلويدات ومواد راتنجية، يستعمل الغلاف اللبي الخارجي لثمار الدوم لعلاج ضربة الشمس، حيث يؤكل نيئاً، أو إذا كانت الثمرة جافة فيسحق الغلاف الخارجي وتؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء ويشرب منه بمعدل ٢-٤ أكواب يومياً.



الأثل Tamarix: نبات يوجد على هيئة شجرة معمرة دائمة الخضرة، أوراقها صغيرة حرشفية الشكل، أزهارها بيضاء إلى قرمزية ويوجد من الأثل عدة أنواع متوسطة الحجم وسريعة النمو ولديها القدرة على النمو في الأراضي الملحية، يخرج من النبات سائل سكري حلو المذاق تستخدمه بعض القبائل في الصحراء للغذاء خلال فصل الصيف.

الجزء المستخدم طبيياً الأوراق والعصارة العسلية، يعرف علمياً باسم *Tamarix articulata* تحتوي الأوراق والأغصان على مادة العنفس القابضة، أما العصارة السكرية فتحتوي على ليفولوز وسكروز وجلوكوز وديسكترين وأحماض عضوية، تستعمل العصارة السكرية لعلاج ضربة الشمس حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة من هذه المادة وتمزج مع قليل من الماء وتشرب ثلاث مرات في اليوم.

قصب الذريرة أو عود الودج Sweet Flag: ويعرف باسم القصب العطري، وهو عبارة عن عشب معمر عطري له ريزومات (جذور) ينمو برياً بجانب قنوات المياه. وتمتاز جذوره بطعم حلو حاد عطري وأوراقه طويلة ضيقة وبذوره صغيرة بيضاوية الشكل، يعرف علمياً باسم *Acorus calamus*، والجزء المستخدم من النبات جذوره والزيت الطيار المفصول من الجذور.

تحتوي الجذور على جلوكوزيد يعرف بالأكورين (زيت طيار) وتربينات ثلاثية وتربينات أحادية نصفية، مواد صابونية ومواد هلامية، ويحتوي الزيت الطيار وخاصة في قصب الذريرة غير الأمريكي مركب بيتا أزارون. وهو من المركبات السامة إلا أن كميته في النبات لا توصله إلى درجة التسمم.

ويستخدم قصب الذريرة على نطاق واسع، فهو مقول للباءة في الهند ومصر منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، ويستخدم في أوروبا كفاتح للشهية ومساعد على الهضم.

تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم حتى الشفاء بإذن الله.

الجنسيانا Ginseng، وهو نبات صغير جداً له جذور بيضاء إلى مصفرة، تشبه الجزء السفلي من جسم الإنسان ويستخدم لعلاج ضربة الشمس؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وشربه بعد ١٠ دقائق، ويستمر في تناوله بمعدل ثلاث مرات في اليوم حتى الشفاء بإذن الله، ويمكن استخدام أحد المستحضرات المتوفرة من الجنسيانا في محلات الأغذية التكميلية حيث توجد كبسولات وأقراص وأمزجة، كما يوجد الجذر نفسه في بعض الصيدليات.



الليمون الحامض: يستخدم الليمون الحامض في أغراض كثيرة، فهو غني بفيتامين ج وكثير من المواد الطاردة للسموم والمعادن، ويستخدم الليمون لعلاج حالات ضربات الشمس، حيث تؤخذ ليمونة وتعصر على ملء كوب ماء بارد ويمزج جيداً، ثم يشرب بمعدل ٢ إلى ٦ أكواب في اليوم الواحد وحتى الشفاء بإذن الله، والليمون ليس مخفضاً لدرجة الحرارة بل ينعش الجسم ويهدئه ويريح الأعصاب ويتقوي جهاز المناعة.

ما هي الوسائل المتبعة للوقاية من ضربة الشمس؟

توجد احتياطات بسيطة كوقاية للجسم من الشمس ومن الحرارة الشديدة أيضاً مثل:

- عدم التعرض طويلاً للشمس واستخدام مظلة بيضاء اللون، حيث إن اللون الأبيض يعكس أشعة الشمس.

- يجب خلال العمل في الأجواء الحارة شرب كميات كبيرة من الماء وتناول أقراص الملح لتعويض الجسم عما يفقده من عرق.

- ارتداء الملابس البيضاء، حيث إنها تعكس أشعة الشمس، كما يجب تغطية الرأس بغطاء حيث إن الغطاء يحميه من الشمس.

- تناول الأغذية الخفيفة والمفيدة والامتناع عن المشروبات الكحولية.

- عند الشعور بالدوخة أو الضعف فجب ترك العمل والخلود للراحة في مكان ظليل.

يمكن أن يكون العمل خلال الليل بدلاً من النهار وخاصة في المناطق التي ترتفع فيها درجة الحرارة في الصيف إلى أكثر من ٥٠م. وبالأخص العمال الذين يعملون في العمران أو خلافتهم.



ضعف الأعصاب

ضعف الأعصاب من الإعياء الجسمي والعقلي المزمن ولم يعرف له سبب، ويشعر الشخص الذي يعاني من هذا المرض بأنه متعب عقلياً وبدنياً عند أدائه لأي عمل في الحياة. وهذا المرض حالة عصبية مصحوبة بأي تغيير عضوي في الجسم. ويشعر المصاب عادة بصداغ كما لو كان يحمل ثقلًا كبيراً على رأسه ولا يستطيع التخلص من هذا الشعور. ويكون هناك تعب وهبوط عصبي بكل أنواعه، فبعض المرضى يشكون من التعب بعد أي مجهود بسيط، وبعضهم يشعر بأنه لا يستطيع أن يزاوّل أي عمل، وثالث يبالغ فيما يحسه من ألم حتى يخيل له أنه لا يستطيع رفع نفسه على مرفقيه. وقد يضرب المريض عن الغذاء إضراباً كاملاً. ويعاني مرضى ضعف الأعصاب من قلة النوم والأرق وخفقان القلب وعسر الهضم وغير ذلك من الأعراض التي ليس لها في الواقع أي سبب عضوي. بل سببها في ذلك إلى انخفاض الطاقة العصبية إلى معدلات أقل من معدل درجة تحمل المصاب.

يجب أن يكون علاج المريض بضعف الأعصاب بدنياً وعقلياً. وعندما يقرأ المريض يلاحظ عليه ألم في العينين مع ظهور بقع أمام العينين.

ويجب مراعاة ما يلي لدى المريض المصاب بضعف الأعصاب وهي:

- منع أي شيء يثير المريض عاطفياً ونفسياً، فالحد من الزائرين العاطفيين أمر مهم للغاية، حيث إن إحساس المريض بهذه الفئة وما يبدونه من شفقة وألم يعد سبباً يزيد حالته سوءاً ويباعد بينه وبين الشفاء.

- الراحة النفسية للمريض لمدة أسابيع قليلة حتى يتحرر المريض من أي قلق.

- ممارسة التمارين الرياضية التي تتناسب مع نوعية وكمية الغذاء المتوازن التي يتناولها المريض.

- إذا كان المريض لا يستطيع مواولة التمارين الرياضية فيكتفي بالتدليك المنتظم للجسم.

- يجب على المريض تغيير بيئته ما أمكن وقضاء رحلات للتنزه بعيدة عن مكان إقامته كلما سنحت الظروف له ولأقاربه.

هل هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب وهي:

جذور حشيشية الملاك Angelica؛ سبق الحديث

عن حشيشة الملاك في مواضع سابقة والجزء المستعمل من الحشيشة جذورها. حيث يؤخذ ٢٥٠ جراماً من المسحوق وتغلى في ٥ لترات ماء معدني الخالي من الكربونات وذلك لمدة ساعة كاملة ثم يصفى ويضاف الماء إلى المغس الدافئ ثم يتحمم فيه المريض يومياً ويجب التدليك الجيد مع هذا الحمام ثم يعمل الرياضة المحببة للمريض بعد الحمام.



حصا البان Rosmary؛ سبق الحديث عن حصا البان أو ما يسمى بإكليل

الجيل في عدة مواضع سابقة. حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق نبات حصا البان ويضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم كقالب جيداً ويشرب منه فنجان بعد الفطور مباشرة وأخر عند النوم. وتستخدم هذه الوصفة لضعف الأعصاب.

جذمور عرق الوجود Sweet Flag: ويسمى عود الإيكر أو عود الوجود ويعرف بالإنجليزية بعدة أسماء مثل جذر الفأر والدارسين الحلو والقلم الحلو والمرّة الحلوة والجذر الحلو، أما علمياً فيعرف باسم *Acorus calamus* من الفصيلة النجيلية.

جذمور عرق الوجود هو نبات معمر ينمو في المناطق الرطبة من أوروبا وشمال أمريكا، يحتوي الجذمور على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على مادة تعرف باسم Isoasarone ونسبتها بسيطة إلا أنها سامة، وهذه المادة لا توجد في عود الوجود الأمريكي وإنما توجد في بعض الأنواع الأخرى، وعود الإيكر له استعمالات كثيرة منها لضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالأخص في سن الشيخوخة والنزلات الشعبية وضد حصى الكلى ولعلاج البحة عند المدرسين والخطباء والمغنين، وأهم شيء في علاج ضعف الأعصاب، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذمور وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وأخرى عند النوم. كما يمكن استعمال مغلي الجذمور على الحمام المائي وذلك بأخذ ١٠٠ جرام من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى حوالي لتر ماء وغليها لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويصب إلى ماء المنطس. ويتحمم فيه المصاب مع التدليك.



الكرفس Celery: سبق الحديث عن الكرفس في مواضع سابقة، ويعد الكرفس يعتبر من الخضار التي تؤكل مع السلطات، ويؤكل عادة غصناً طازجاً بعد غسله وذلك بمعدل رأسين يومياً. ويستمر عليه لفترة لا تقل عن ستة أشهر وذلك لعلاج ضعف الأعصاب، كما يستخدم الكرفس لأمراض أخرى منها النقرس والروماتيزم والضعف الجنسي (ضعف انتصاب العضو الذكري) والشذ النفسي، كما أن بذور الكرفس تستخدم لعلاج أمراض الكبد غير الفيروسية وعلاج المثانة واضطرابات الكلى واحتقانات القلب وكذلك لتخفيض معدل سكر الدم وكذلك لتخفيض ضغط الدم المرتفع، ويوجد حوالي خمسين وصفاً إنجليزية تستعمل لعلاج الالتهابات يدخل فيها الكرفس.



البلوط Oak: سبق الحديث عن البلوط في مواضع سابقة والجزء المستعمل ضد ضعف الأعصاب هو قشور البلوط Oak Bark والبلوط عبارة عن نبات شجري كبير معمر يعرف علمياً باسم Quercus alba يحتوي لحاء قشور البلوط على كمية كبيرة من المواد العنصرية القابضة وأهمها حمض الكوبرستانيك. تستعمل قشور البلوط على نطاق واسع، حيث يقال إنها تستخدم لعلاج أمراض

الجسم من أخمص القدم إلى الرأس إذ تستخدم على هيئة غسول لالتهابات الجلد وللجروح والأكزيما الزاحفة وللنزف وللدوالي ولأمراض العيون والتهابات اللثة والحنجرة. كما تستخدم ضد الإسهال الحاد. وتستعمل قشور البلوط كحمام مائي لعلاج ضعف الأعصاب، حيث يؤخذ نصف كيلو من مسحوق قشور البلوط وتضاف إلى حوالي ثلاثة لترات من الماء ويفلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى بعد ذلك ويضاف إلى ماء المغطس الدافئ، ويظل المريض في المغطس لمدة نصف ساعة مع الملاحظة أن يكون ماء المغطس دافئاً. ويفضل عدم خروج المصاب من المنزل بعد الحمام حتى لا يصاب بالبرد. ويفضل أن يكون الحمام قبل العشاء وليس بعده كي لا يعيق عملية الهضم.

التنوب Cilician: ويعرف بالشوح، وهو شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً ولها أغصان بنية مخضرة أو مصفرة لامعة، لا يوجد عليها حراشيف ويوجد على جذع الشجرة قشر رمادي اللون، وللنبات أزهار ذكرية صفراء والأنثوية خضراء مصفرة والمخروط الثمري للنبات بني محمر. يزهر نبات التنوب في الصيف ويشكل غابة كبيرة في المناطق التي ينمو فيها.

يحتوي النبات وخاصة قمم الأفرع -وهي الجزء المستخدم- على زيت طيار بنسبة ما بين ٢ إلى ٣،٠٣، ويحتوي هذا الزيت على كمية من الكافور، ولهذا فهو مصدر للكافور ويحتوي الزيت على خلاص البورنيول والكامفين والفاوييتا باينين وداي بنتين وسانتين. كما تحتوي الأوراق على التربنتين وفيتامين ج وزيت ثابت، وتحتوي البذور على فيتامين E. يستعمل الزيت في علاج التهاب الحلق،

أما الكافور فيستخدم في علاج انقصاب الشخصية ومهدئ ومنشط للقلب.. ويستخدم الكافور خارجياً في حالات روماتزم المفاصل. أما التربنتين فهو مهيج للجلد وينشط



الدورة الدموية، كما أنه مطهر وطارد للبلغم ومقو جداً لضعف الأعصاب، كما يفيد في مرض النقرس والروماتزم. ويستعمل مغلي الأوراق والبراعم لعلاج داء الأسقربوط، والطريقة أن توضع ثلاث حفنات من العشبة في حوالي ٢ لترات ماء ويوضع على نار لدرجة الغليان، ثم بعد ذلك يصب المزيج في ماء المغطس الدافئ، ويمزج جيداً ثم يستحم المريض فيه لمدة نصف ساعة. ويجب تخفيف الجسم جيداً وبذلك بواسطة خبير في المساج، أو يقوم المريض بحركات رياضية إلى أكبر مدة يستطيعها دون أن يحدث له أي إجهاد.

الجويسة العطرة Sweet Woodruff: وتعرف أيضاً بالغالليون العطر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٥سم، لها ساق مربعة وأوراق بيضاوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء. موطنها الأصلي أوروبا، وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا. تنمو عادة في الغابات الظليلة. والأجزاء المستعملة جميع أجزاء النبات عدا الجذور. تحتوي الجويسة على إيريديويدات وكومارينات وحمض العفص وانثراكينونات وفلافونيدات وتعمل الفلافونيدات على دوران الدم ومدرة للبول.

تستخدم الجويسة العطرة على نطاق واسع. حيث كانت توضع بين الملابس من أجل تعطيرها. ويقول كابوغ في كتابه "الأعشاب الطبية الإيرلندية" المنشور سنة ١٧٢٥؛ إنها جيدة في آلام الجروح وإذا دقت ثم وضعت عليها. وكذلك في علاج التهابات، وفي ألمانيا يصنع منها شراب يدعى "مايفين" ويشرب احتفاءً بأول شهر أيار.



تعد الجويسة العطرة مقوية ذات تأثيرات مهمة مدرة للبول ومضادة للالتهابات. وحيث إنها تحتوي كمية جيدة من الكومارين والفلافونيدات فإنها مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد، وتستخدم

مضادة للتشنج وتعطى عادة للأطفال والبالغين من أجل الأرق، وأهم استخدام لها هو ضعف الأعصاب، كما أنها تسكن آلام الحيض، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق العشبة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥ دقائق، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويستمر المريض باستخدام هذا المغلي حتى تتحسن حالته.

الراتانيا Rhayhny: وهي نبات دائم الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٩٠ سم لها جذور وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة، الموطن الأصلي لهذا النبات الإكوادور والبيرو وبوليفيا، والمنحدرات الغربية لجبال الأنديز.

الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على ما بين ١٠ إلى ٢٠٪ من حمض العفص التي تشمل الفلويانين والبنزوفوران والارميتيل تيروزين، والراتانيا علاج أمريكي جنوبي مأثور استخدمته الشعوب المحلية كمادة قابضة للأسنان ومضادة للجراثيم ومشاكل الجهاز الهضمي، وتستعمل عادة للإسهال والزحار، بالإضافة إلى ذلك يصنع منها غسول جيد للفم وكفغررة للثة النازفة. ويمكن استعمالها لوقف النزف في حالة الجروح وفي وقف نزف الدوالي. ومن أهم استخداماتها لعلاج ضعف الأعصاب، حيث تؤخذ ٢ حفنات من الجذور المسحوقة وتوضع في حوالي ثلاثة لترات من الماء وتترك تغلي لمدة ساعة ثم يصفى ويضاف إلى المغطس الدافئ، ثم يستحم فيه المريض لمدة ١٥ دقيقة يجفف بعدها ويدلك الجسم جيداً أو يقوم بحركات رياضية.



ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم هو القوة أو الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين، وعادة تتوقف كمية الضغط على قوة ومعدل سرعة تقلصات القلب وكذلك حجم الدم أو كمية الدم في الجهاز الدوري وأيضاً مرونة الشرايين.

ويمكن قياس ضغط الدم بألة تعرف باسم مقياس ضغط الدم، وتتكون من ثلاثة أجزاء هي: طوق المعصم، وهو رباط مطاطي واسع ومجوف حيث يمكن أن يملأ بالهواء، بالون مطاطي به هواء يمكن أن يضخ الهواء في الطوق. مقياس أنيوبي زجاجي يحتوي على زئبق.

كيف يتم قياس ضغط الدم؟

يقاس ضغط الدم بلف الطوق المطاطي حول ذراع الشخص، وتوضع سماعة الطبيب على الشرايين أسفل الطوق مباشرة، ويمكن سماع نبضات الدم في الشرايين. يتم ضخ الهواء من بالونة الهواء المنتفخة داخل الطوق فيضغط على الشرايين، ويتوقف سريان الدم، ولا يمكن سماع النبضات بالسماعة، ثم يفرغ الهواء من الطوق ببطء، وعندما يصبح ضغط الطوق أقل من ضغط الدم، يعود سريان الدم في الشرايين ويسمى الضغط الذي يبدأ فيه سريان الدم "الضغط الانقباضي". وهو يمثل ضغط الدم عند انقباض القلب. ويحدد هذا الضغط بقرارة المقياس الذي يحتوي على الزئبق، وكلما خرج الهواء من الطوق المنفوخ على الذراع تصبح الأصوات خامدة أو ضعيفة، ويسمى الضغط عند هذه النقطة "الضغط الانبساطي" وهو يمثل ضغط الدم عند ارتخاء القلب.

ويتكون قياس ضغط الدم من رقمين مثلاً ١٢٠/٨٠. ويشير الرقم الفوقي أو الأولي إلى الضغط الانقباضي، والرقم الثاني الأسفل إلى الضغط الانبساطي ويكون الضغط الانقباضي عادة ١٢٠ ملليمترًا للكبار. وبعض الأطباء يعدون أن الضغط الذي يزيد عن ١٤٠ ملليمترًا (مم) عاليًا. كما يعدون أيضاً أن الضغط الانبساطي الذي يزيد عن ٩٠ ملليمترًا (مم) عاليًا أيضاً. أما الأطباء الآخرون فيعتدون أن القراءة التي تزيد على ٩٥/١٥٠ ملليمتر (مم) تشير إلى ضغط دم عال.

لماذا يرتفع ضغط الدم؟

يرتفع ضغط الدم ارتفاعاً مؤقتاً عند حدوث الانفعالات الشديدة مثل الغضب والخوف والصدمة القوية، ويمكن أن يحدث هبوطاً حاداً في ضغط الدم، ويرتفع ضغط الدم عادة عند كبار السن، حيث إن مرونة الشرايين تقل فينخفض جريان الدم. وقد يسبب ضغط الدم العالي إخفاق القلب أو السكتة أو الفشل الكلوي، ويسمي الأطباء ضغط الدم العالي الذي لم تعرف أسبابه باسم "فرط ضغط الدم الأساسي". وقد تمكن العلماء في عام ١٩٥٧م من توليف مادة في الدم يُعتقد أنها تتسبب في ضغط الدم العالي. ويستخدم الباحثون هذه المادة التي تسمى الانجيوتنسين لدراسة أسباب فرط ضغط الدم. ويسمى ضغط الدم المنخفض "هبوط ضغط الدم". وفي بعض الأحيان لا يحتاج ضغط الدم المنخفض للعلاج.

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

هو الارتفاع الشاذ في ضغط الدم للإنسان، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض حيث تبدأ من الأشكال الخفية للمرض إلى أصعب أنواعه الذي قد يتسبب في الوفاة السريعة المناجئة، ويطلق عليه اسم "فرط ضغط الدم الخبيث". والواقع أن ضغط الدم المرتفع ليس فقط حالة خطيرة في حد ذاتها، وإنما يعد السبب الرئيس وراء السكتات القلبية أو الدماغية أو الفشل الكلوي.. كما أن كثيراً من الناس من جميع الأعمار يعانون من هذا المرض.

وقياس ضغط الدم يوضح عادة برقمين، فضغط الدم العادي عند الشباب

الضغط الانقباضي

الضغط الانقباضي (وهو ضغط الدم عند ارتخاء عضلة القلب)، ويعتمد ذلك
الأطباء أن قراءة قياس ضغط الدم الزائد على 150/90 بالنسبة للبالغين
ارتفاعاً في ضغط الدم.

ما هي أسباب أو مسببات ارتفاع ضغط الدم؟

من المعروف أن ضغط الدم يرتفع عند كبار السن عادة؛ وذلك لأن شرايين
تصبح أقل مرونة مما كانت عليه في عهدهم الشباب، وبالتالي يتدفق الدم
ببطء أكثر. وتحدث بعض حالات ارتفاع ضغط الدم بسبب أمراض الكلى
الكظرية المفرطة في النشاط، ولا يستطيع الأطباء معرفة سبب ارتفاع
الدم في حوالي 90% من الحالات التي تعرض عليهم. ويسمى مثل تلك الحالات
"فرط ضغط الدم الأساسي".

وهو ارتفاع مجبول المنشأ لضغط الدم... ويكون الذين يتحدرون من
عصابتين بارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من غيرهم.
كما أن الصمغة أو الإجهاد أو التدخين أو الإفراط في تناول الملح قد تسبب
ضغط الدم هؤلاء الذين ورثوا هذه الميول المرضية.. وقد تسوء هذه الحالة
الناس الذين أصيبوا بها فعلاً.

وهناك أنزيم يسمى الرينين يؤدي دوراً مهماً في تنظيم ضغط الدم
الكليتان هذا الأنزيم تحت ظروف معينة، كأن يكون هناك انخفاض في
الدم المتدفق عبر الكليتين، ويسبب هذا الأنزيم تكوين مادة كيميائية
الأنجيوتنسين التي تزيد من ضغط الدم بأن تنقبض شرايين الأوعية الدموية
وتقوي هذه المادة الغدة الكظرية لتفرز هرمون الأندوستيرون.. ويكون
الهرمون سبباً في احتفاظ الجسم بعنصر الصوديوم، الذي يتسبب بالاحتفاظ

مجموعه جابر الجعفي

احتفاظ الجسم بالسوائل من كمية الدم. مما يسبب بالتالي ارتفاعاً في ضغط الدم.. وبعد أن يرتفع ضغط الدم إلى حد معين تتوقف الكليتان عادة عن إفراز أنزيم الرينين.. ولكن بالنسبة لكثير من الناس الذين يعانون من فرط ضغط الدم الأساسي فإن شيئاً ما يتدخل في هذا النظام الضابط.. وفي مثل هذه الحالات يظل ضغط الدم مرتفعاً.. وعندما يكون الضغط مرتفعاً داخل القلب فإن هذا الأخير يفرز هرموناً يسمى "عامل التغذية الأذيني". ويساعد هذا الهرمون على خفض ضغط الدم عن طريق منع إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوستيرون.

ما هي التأثيرات أو الأعراض التي تنتج عن ارتفاع ضغط الدم؟

في معظم الحالات لا ينتج عن ارتفاع ضغط الدم أي أعراض إلى أن تحدث المضاعفات الخطرة.. فقد يسبب ارتفاع ضغط الدم، على سبيل المثال انفجار شريان في الدماغ مما يؤدي إلى سكتة دماغية.. كما أن ضغط الدم المرتفع يجبر القلب على أن يعمل بطريقة أكثر إجهاداً، مما قد يسبب بالتالي سكتة قلبية. وقد يسبب مرض ارتفاع ضغط الدم فشلاً كلوياً أيضاً عندما يعمل على تدفق الدم إلى الكليتين.. وبالإضافة إلى ذلك يعد ارتفاع ضغط الدم سبباً رئيساً لحدوث تصلب الشرايين.

ما العلاج لمرض ضغط الدم؟

يجب على جميع الناس من مختلف الأعمار التحقق من ضغط الدم لديهم من وقت لآخر.. فكثيرة هي الحالات المرضية التي يكون فيها ضغط الدم مرتفعاً بنسبة قليلة ويمكن علاجها والتحكم فيها عن طريق تقليل الوزن وتجنب تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة، وممارسة التمرينات الرياضية، ويستطيع الأطباء التحكم تقريباً في جميع الحالات الأخرى عن طريق الأدوية. بما في ذلك بعض أنواع المداواة التي تعمل على تقليل إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوستيرون، ويمكن منع التأثيرات الأكثر خطورة الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم مثل السكتات الدماغية والقلبية، عن طريق علاج ضغط الدم المرتفع قبل أن يصل إلى مستويات خطيرة. وهناك علاج مكون من مواد كيميائية وآخر من مواد عشبية ومن أهمها:

بذور الشعير Barley: ونبات الشعير عبارة عن نبات عشبي حولي ويزرع في جميع أنحاء العالم والجزء المستخدم منه هو البذور.

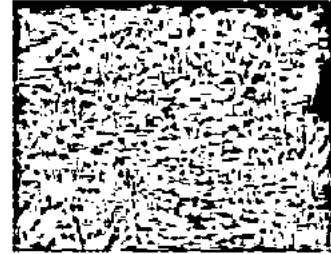
تحتوي بذور الشعير على بروتين وسكر ونشا ودهون وفيتامين "ب"، والبذر التي لم يكتمل نموها تحتوي على قلوئدين هما هوردينين وجرامين. وكذلك مادة تدعى توكوتسرينول وتشبه هذه المادة في تأثيرها فيتامين "E" وبالتالي فهي تخفض ضغط الدم.



الكرفس Celery: يعد الكرفس من الخضراوات المشهورة من الخضر الموازنة لألوان الطعام الحارة الغنية بالتوابل.. ويعد النبات يكامل أجزائه منشطاً لطيفاً ومغذياً. ويحتوي الكرفس على زيت طيار وجلوكوزيدات وكومارينيات وفلافونيدات.

الكرفس من النباتات التي استخدمت من أزمنة طويلة لتخفيض ضغط الدم، وعادة يحتفظ به المصابون بضغط الدم في ثلاجاتهم دوماً.. ويقوم الكرفس بإرخاء العضلات المساء المبطنه للأوعية الدموية وهذا يوسع الأوعية فينخفض ضغط الدم.

الشبث Dill: نبات عشبي حولي عطري، يزرع بكثرة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب روسيا وفي بريطانيا وألمانيا وشمال أمريكا، يستخدم من الشبث البذور والأوراق. وتحتوي بذور الشبث على زيت طيار وأهم مركب فيه هو



الكارفون، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات واكلانثون وكالسيوم، يستخدم الشبث بمقدار ملعقة مع كوب ماء مغلي مرة في اليوم لتخفيض الضغط.

الثوم Garlic: استخدم الثوم من مئات السنين وبالأخص في الصين لعلاج كثير من الأمراض. واستعمل في ألمانيا لتخفيض ضغط الدم، ويعمل الثوم على توسيع الأوعية الدموية حيث إنه يعمل ارتخاء للعضلات المساء المغلفة للأوعية الدموية. ويعد الثوم الطبيعي الطازج أفضل من الثوم المطبوخ.

الزعرور Hawthorn؛ نبات الزعرور عبارة عن شجرة لها ثمار عنبية حمراء اللون جميلة المنظر، الجزء المستخدم من نبات الزعرور الرؤوس المزهرة وكذلك الثمار الجميلة.

تحتوي الأزهار والثمار على بايوفلافونويدز وأهم مركباته روتين وكوريسن وتربينات ثلاثية وأمينات ثلاثية وكومارينات ومواد عفضية.

لقد بحث التأثير الدوائي للثمار والأزهار ووجد أن المواد المعروفة بالبأيوفلافونويدز ترخي وتوسع الأوعية التاجية في القلب، وهذا التوسع يسمح للدم بالانسياب إلى عضلات القلب، وهذا بالطبع يخفف من أعراض الذبحة الصدرية، كما أن هذه المركبات تعد من أشهر مضادات الأكسدة، وهذا التأثير يساعد على منع تلف الأوعية الدموية. وفي دراسة إكلينيكية أثبتت أن الزعرور ذو فائدة في علاج هبوط القلب المزمن. وفي عام 1994م قامت دراسة إكلينيكية في ألمانيا على أزهار وثمار الزعرور وأثبتت الدراسة أن النبات له تأثير قوي على تحسين ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم.

وفي تقرير جاء عن طريق المجلة الطبية البريطانية أن ثمار الزعرور تخفض ضغط الدم المرتفع الناتج عن أمراض الكلى والأوعية التاجية.



الجنسنج والزنجبيل Ginseng and Ginger، في دراسات تمت على مزيج من الجنسنج والزنجبيل في كل من روسيا والصين أثبتت أن لدى هذين النباتين القدرة على تخفيض ضغط الدم.

حشيشة النحل Lemon balm (ترنجان)؛ الجزء المستخدم من حشيشة النحل هو الأوراق، وقد أوضحت الدراسات التي تمت على أوراق الترنجان أنها



توسع أوعية الدم، وهذا يساعد على خفض ضغط الدم. وطريقة تحضير الوصفة هي أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق المجروشة وتضاف إلى ملء كوب من الماء الذي سبق غليه، يغطى الكوب ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

التوت Mulberry؛ توجد أنواع من التوت ولكن من أهمهم التوت الأسود والتوت الأبيض وكلاهما عبارة عن أشجار كبيرة، ويستخدم الأسود على نطاق واسع وبالأخص ثماره كفاكهة لذيذة، والجزء المستخدم طبيياً من التوت سواء الأسود أو الأبيض الأوراق والثمار والجذور. وقد استخدم الصينيون التوت الأبيض في علاج ضغط الدم المرتفع من مئات السنين، وأهم المحتويات الكيميائية للتوت هي فلافونيدات وكومارينات وحمض العنقوص وسكر وفيتامينات أ، ي، ج.

تستخدم الجذور والأوراق لتخفيض ضغط الدم المرتفع، وتؤخذ على هيئة شاي. مع ملاحظة عدم استخدام التوت إذا كانت الرثتان متعبتين.



الطرخون Tarragon؛ عبارة عن عشب معمر ينمو بكثرة في جبال الهملايا وروسيا وغرب آسيا، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على مواد عفصية



وكومارينات وفلافونيدات وزيت طيار. لقد استعمل في الشرق الأوسط من آلاف السنين. ويحتوي على كمية كبيرة من البيوتاسيوم التي أثبتت البحوث أنه يمكنها منع ارتفاع ضغط الدم. ويستخدم عادة منه ملء ملعقة طعام مع السلطة يومياً، مع ملاحظة عدم الإكثار منه والاستمرار عليه لفترة طويلة.



الأخيلية أم ألف ورقة
Yarrow؛ نبات عشبي
حولي ينبت عادة في المروج
والأحراج في معظم دول
العالم. ويستعمل هذا
النبات على نطاق واسع
ومن مئات السنين، وقد
اشتق اسم هذا النبات
من اسم البطل الإغريقي
"أخيل" ويقال: إن هذا

النبات استخدم بكثرة أيام حروب طروادة لعلاج الجروح، وتقدر قيمة هذا النبات اليوم لما له من فائدة كبيرة في علاج حالات الزكام والبرد والأنفلونزا وللدورة الدموية وللجهازين الهضمي والبولي.

تحتوي الأخيلية على زيت طيار، وأهم مركب هو الأزولين، كما يحتوي على حمض السالساليك والاسبراجين والسيترولات وفلافونيدات وحمض العقص ومواد مرة، وكومارينات، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه.

يعمل النبات على توسيع الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد. وهذا بدوره يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع، كما أن النبات مقول للقلب... طريقة استعماله تؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ثم يغطى لمدة أربع دقائق ثم يصفى ويشرب ويمكن استعماله ثلاث مرات في اليوم.

المغنسيوم Magnesium؛ يظن الباحثون السويديون أن معدن المغنسيوم يعمل

بالتسويق مع معدني الكالسيوم والبوتاسيوم ليساعدوا على تنظيم ضغط الدم. ويوجد المغنسيوم في كثير من الخضر.



الزعفران Saffran: كلنا يعرف الزعفران، وأفضل أنواعه هو الإسباني، وقد لاحظ العلماء أن الشعب الإسباني لا يعاني من مشاكل ارتفاع ضغط الدم، وتوصلوا إلى أنه يوجد في الزعفران مادة تسمى كورستين تخفض ضغط الدم المرتفع، وعليه فإن أمراض القلب لدى الناس الذين يستعملون الزعفران قليلة جداً، ويمكن استخدام الزعفران بكميات صغيرة مع الطبخ أو الشاي أو مع السلطة مع ملاحظة أنه يجب عدم المغالة في استعماله والإكثار منه ولاسيما عند الحوامل؛ لأنه يؤثر على الحمل ويمكن أن يحدث إجهاضاً.

سمك الأسقمري Mackerrri: هذا النوع من الأسماك يحتوي على كمية كبيرة من الدهن والموجود على هيئة Omega3 Fatty acids ويعد من الأسماك المفيدة كثيراً لصحة القلب. وقد أوضحت دراسة المانية أن أكل أوقيات من سمك الأسقمري مرة واحدة في اليوم يخفض ضغط الدم بنسبة جيدة.

نصائح يجب اتباعها لتلافي الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

- حاول أن تتناول الأطعمة قليلة الملح والمحتوية على كمية كبيرة من البوتاسيوم.
- أكثر من المواد التي تحتوي على الكالسيوم مثل: الساردين والصلامون الأحمر واليوغرت والبقوليات والخضر كثيرة الأوراق.
- جدد مخك بتناول المواد التي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب ومن أفضل الأطعمة التي تحتويها الأسماك والبقوليات.
- حاول أن تتحاشى الغضب والإجهاد.
- عليك بالانتظام في التمرينات الرياضية وبالأخص المشي.
- ابتعد عن التدخين والخمور.

ضغط الدم المنخفض

ضغط الدم المنخفض هو الحالة التي تجري فيها دورة الدم في الجسم تحت ضغط أقل من الضغط الطبيعي للإنسان.

وضغط الدم المنخفض عبارة عن اصطلاح وتعريف نسبي يكون تحديده مرهوناً بالشخص الذي يحدث له هذا النوع من المرض، وإذا لم يصاحب ضغط الدم المنخفض أعراض إضافية مثل الإغماء أو نوبات الدوخة (الدوار) ما بين حين وآخر مما يصعب على المختص علاجه فإنه لا يعد ضاراً بالصحة. وفي معظم الحالات يعد ضغط الدم الانقباضي الذي ينقص عن ١٠٠ ملم من الزئبق يعد ضغطاً منخفضاً في حدود النطاق السوي لضغط الدم في الجسم.

وان كثيراً من المتعلمين في الألعاب الرياضية يكون متوسط معدل ضغط الدم لديهم ٦٠ / ١٠٠ في الوضع العادي علماً بأن ضغط الدم السوي أو العادي عند البالغين هو ٨٠ / ١٢٠. على أن الدرجات القصوى من ضغط الدم المنخفض مقترنة بأعراض مهمة أخرى قد تحدث في بعض حالات معينة تستلزم تماماً العناية الطبية. ومن هذه الحالات ما يسمى بالصدمة التي تترتب عن إصابة أو نزف، وفي هذه الحالة قد يستلزم الأمر نقل كمية من الدم المعتاد إليه.

ومن الحالات النادرة التي تتسم بانخفاض ضغط الدم مرض ما يعرف بمرض أديسون أو القصور الشديد في نشاط الغدة الدرقية، ولكن في هذه الأحوال يسبب المرض الابتدائي من الأعراض المهمة المتعددة الأخرى ما يعد بجانبه مرض انخفاض ضغط الدم عرضاً لا أهمية له نسبياً.

ويجب أن نعلم أن انخفاض ضغط الدم لا يعد مرضاً بل بالعكس فإن الضغط المنخفض سبب رئيس في العيش لمدة طويلة، وعليه يجب أن يعمل شيء لرفع ضغط الدم، بل من الواجب أن تؤخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط، وذلك عندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل والشعور بالدوخة.

ماهي الأعشاب أو المشتقات التي تستخدم في علاج ضغط الدم المنخفض؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية لعلاج ضغط الدم المنخفض ومن أهمها مايلي:



حشيشة الدينار Hops: وحشيشة الدينار أو ما يسمى بالجنجل عبارة عن نبات معمر متسلق (يشبه العنب في شكله) يصل ارتفاعه إلى سبعة أمتار، ويوجد منه نبات ذكر وآخر أنثى. وموطن حشيشة الدينار أوروبا وآسيا ويزرع حالياً على نطاق واسع من أجل التجارة.

يعرف حشيشة الدينار علمياً باسم *Humulus lupulus* والجزء المستعمل من النبات مخاريطه الزهرية.

تحتوي أزهار حشيشة الدينار على مواد مرة

ومن أهمها مركب قلويدي يعرف باسم لوبولين وحمض الفاليريانيك وزيت طيار وأهم مركباته الهومولين وكذلك فلافونيدات وحمض العفص متعدد الفينولات، ومواد مولدة للأستروجين كما تحتوي على الأسيرجين.

تستخدم أزهار حشيشة الدينار لرفع ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ حوالي ١٠ جرامات من أزهار النبات وتوضع عندما يأتي المساء في إناء يفضل أن

يكون من الخزف أو الفخار وليس من الزجاج أو البلاستيك؛ لأن المواد الموجودة في النبات ربما تتفاعل مع الزجاج أو البلاستيك، ثم يضاف إلى الأزهار كوبان من الماء، ثم تغطى وتترك لتتقع طوال الليل. تصفى بعد ذلك ويشرب كوب قبل كل وجبة رئيسية.

ولحشيشة الدينار استعمالات كثيرة أخرى؛ فهي مضادة للتشنج ومنومة وتنبه الجهاز الهضمي بقوة وتزيد إفرازات المعدة. كما أن العشبة ترخي العضلات المساء وتعد حشيشة الدينار من أفضل الأعشاب ضد التوتر والقلق والكرب والصداع.



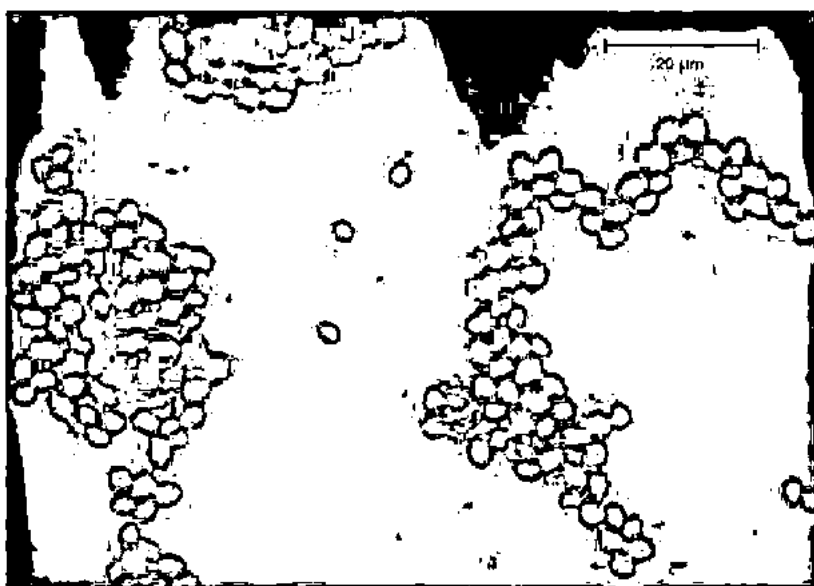
الشعير Barley، ومن منا لا يعرف الشعير، فهو أحد المحاصيل من الحبوب المشهورة والجزء المستعمل من نبات الشعير الحبوب (البدور) ويعرف علمياً باسم *Hordeum Distichon* تحتوي بذور الشعير على مواد سكرية وبروتينات ونشا ودهون وفيتامينات ب.

تستخدم بذور الشعير على هيئة عصيدة لعلاج ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ما بين ٢-٣ ملاعق كبيرة من حبوب الشعير ثم تطحن جيداً بمطحنة القهوة. ثم يضاف لها ثلاث ملاعق كبيرة من ماء معدني يباع في الأسواق المركزية، يحرك المزيج جيداً ثم يغطى ويترك لينقع مدة سبع ساعات، وبعد ذلك تؤخذ هذه العصيدة في الصباح أو المساء بعد إضافة فاكهة مبشورة إليها.

ولا ننسى أن نذكر أن للشعير استخدامات مهمة فقد كان الشعير يؤكل منذ الأزمنة النيوليتية، وقد أوصى بأكله العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وذلك من أجل إضعاف كل الأخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه. والشعير غذاء ممتاز للتقاهة على شكل عصيدة أو مغلية، فهو يطفئ التهابات الأمعاء والجهاز البولي ويساعد في هضم الحليب ويعطى عادة للرضع من أجل

منع تكوين خثرات داخل المعدة. وقد أوصت الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. كما أن الشعير يخفض معدل السكر في الدم وأن نخالة الشعير يكون لها دور كبير في تخفيض الكوليسترول وفي الحيلولة من تكون سرطان الأمعاء.

الخميرة الطبية Yeast: لقد تحدثنا مراراً عن الخميرة التي تحتوي على مواد ضرورية لجسم الإنسان، فهي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب المركبة وعلى المعادن المهمة مثل الفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم والحديد. والخميرة معروفة منذ القدم في مساعدتها على بناء كريات الدم الحمراء التي لا غنى عنها للجسم. وتستخدم الخميرة الموجودة على هيئة مسحوق وتباع في الصيدليات حيث يؤخذ ١٠ جرامات من الخميرة وتذاب في كوب من الحليب أو اللبن الرائب وتشرب بعد العشاء فقط وذلك لعلاج انخفاض ضغط الدم.



الشمندر Sugar Beet، ونبات الشمندر والمعروف أيضاً باسم البنجر عشب ثنائي الحول له أوراق جذرية تشكل باقة ورقية. ونبات الشمندر جذر وتدي متدرن له أشكال مختلفة، فهو إما منقطع أو بيضي أو متطاوّل أو أسطوانيّ، وتوجد عدة أنواع من نبات الشمندر وهي السكرية والعلفية والورقية وشمندر الطعام. وتتميز

هذه الأنواع عن بعضها من النواحي المورفولوجية والأهمية الاقتصادية.



ويعرف الشمندر علمياً باسم Beta Vulgaris من الفصيلة السرمقية، والجزء المستعمل من نبات الشمندر الجذور والأوراق. تحتوي الجذور الدرنية لشمندر الطعام على حوالي ١٢٪ سكر و١,٥ مواد بروتينية وكثير من العناصر المعدنية وخاصة العناصر النادرة

وفيتامينات C, B2, B1, PP, P كما تحتوي مواد أزوتية هي البيتاين.

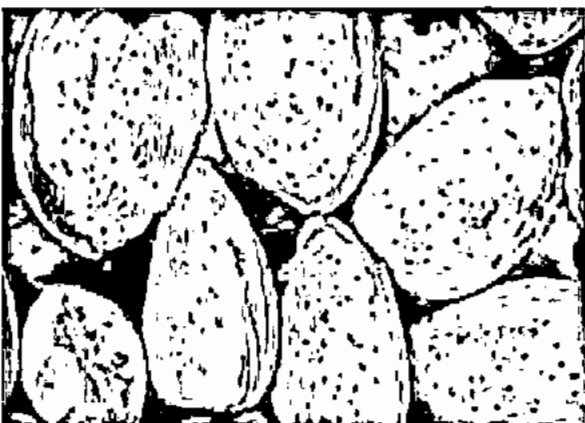
والشمندر مقو للدم وللأعصاب ويعطي الجسم مناعة عامة، ويستعمل الشمندر كرافع لضغط الدم المنخفض حيث تقطع جذوره وتؤكل مع السلطة أو يعمل منه عصير طازج، حيث يؤخذ كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء، ويجب عدم استعمال عصير الشمندر الذي مضى على عصره أكثر من ساعتين. ويجب استعماله طازجاً بعد كل عصرة.

والشمندر يدخل في مستحضرات انخفاض حموضة المعدة حيث تقوم المصانع الدوائية باستخراج كلور البيتاين الذي يستعمل مع الببسين في حالات انخفاض حموضة المعدة.

الكرنب Cappage: والكرنب نبات ثنائي الحول يعرف أيضاً باسم الملفوف، ويحتوي الكرنب على مواد سكرية تصل إلى ٦٪ ومواد بروتونية تصل إلى ٢,٥٪ وزيت ثابت وفيتامينات B1, B2, B3, B6, PP, K ومواد معدنية من أهمها الفسفور والكالسيوم والكبريت، ويحتوي على العامل المضاد للقرحة والمعروف تحت اسم فيتامين U وجلوكوزيدات.

يستعمل الكرنب ضد ضغط الدم المنخفض على هيئة مخلل بحيث يفرم

الكرنب فرماً ناعماً بمقدار كيلوجرام ويضاف للخليط قدر ملعقتين من بذور الكراوية ويوضع الخليط في وعاء فخاري أو خشبي ويغطى ببعض أوراق الملفوف غير المفرومة، ثم يغطى بقطعة من الخشب تكون داخل الإناء فوق الخليط مباشرة ويضغط فوقها بمادة ثقيلة كحجر أو خلاف ذلك بعد أن تغسل وتنظف جيداً، وبعد أسبوع يكون مخلل الكرنب جاهزاً وهو على هيئة مادة مخمرة وتحفظ في برطمان، ويضاف منها بمقدار ثلاث ملاعق إلى أكل مريض الضغط المنخفض؛ وذلك حتى يصل الضغط إلى الضغط المطلوب.



اللوز Almond، كل منا يعرف اللوز الجبلي الذي يباع في محلات المكسرات، وتشتهر مدينة الطائف والباحة وعسير بزراعة اللوز الجبلي وينصح مرضى انخفاض ضغط الدم بأكل اللوز الجبلي حيث إنه يرفع من ضغط الدم.

مرق الدجاج: يستخدم مرق الدجاج ضد ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ عند الصباح أو عند الغداء كوب من مرق الدجاج مضافاً إليه كمية من الملح الزائد.

صفار البيض + العسل والحليب: يؤخذ صفار البيض بيضة نيئة ويضاف

لها مقدار ملء ملعقة عسل طبيعي وتخفق جيداً ثم تضاف إلى ملء كوب من الحليب الساخن ويمزج جيداً ويمكن إضافة نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا الطبية ثم يحرك ويشرب مرة واحدة في اليوم من أجل رفع ضغط الدم المنخفض.



حشيشة القلب St. John,s Wort: وحشيشة القلب تعرف باسم الهيوفاريقون المعروف وهي نبات شجري معمر ذو أزهار صفراء زاهية موطنه الأصلي بريطانيا وأوروبا بشكل عام، وهو ينمو في جنوب المملكة. الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار وأهم مركباته كاروفيلين وهيبيرسين وشبيه الهيبيرسين وفلافونيدات، ويستعمل هذا النبات ضد ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء قبل الأكل. وحشيشة القلب تستعمل مضادة للاكتئاب ومضادة للتشنج وتنبه تدفق الصفراء وقابضة وتخرج الألم ومضادة للفيروسات.



الطحال

قبل أن نبدأ في الحديث عن احتقان الطحال نود أن نعرف الطحال: إنه عضو من أعضاء الجسم التي قلما يذكرها الطبيب لمريض عندما يتحدث عن الأمراض، والطحال عضو صغير ينتحي مكاناً هادئاً من نواحي البطن، بين الأحشاء، ويوجد في الركن الأيسر من بطن الإنسان، والطحال طوله نحو ١٥ سم ويزن حوالي ١٧٠ جراماً، وإذا مرض زاد وزنه زيادة كبيرة شكله مستطيل، ولونه أحمر أرجواني.

ما هي وظائف الطحال؟

للطحال وظائف أربع: أولها: يقوم بصنع خلايا الدم الحمراء والبيضاء في الجنين ولكن بعد خروج الجنين من بطن أمه يتوقف تصنيعه للخلايا الحمراء، ثانيها: تقوم خلايا الطحال الكبيرة الشفافة بالقضاء على كريات الدم الحمراء القديمة التي يجب أن تزول لتحل محلها كريات الدم حمراء جديدة، وثالثها: يقوم الطحال بصنع الخلايا للمقاومة. ورابعها: يقوم الطحال بتخزين مقدار من الدم يبلغ نحو ٥% من دم الإنسان، ليفيض به على الجسم عند الحاجة، فمثلاً عند الإجهاد أو الضغط العاطفي أو الحمل أو النزيف أو التسمم بأول أكسيد الكربون أو عندما يقل ما يحويه الدم من الأكسجين فإن الطحال ينقبض ليدفع ما يحويه من دم إلى الدورة الدموية لمساعدة الجسم على التغلب على الحالة الطارئة.

ويعد الطحال مخزناً لكرات الدم الحمراء، وقد قام العالم في وظائف الأعضاء

الدكتور باركروفت وهو إنجليزي وبعض العلماء المرافقين له بإجراء تجارب تتعلق بتأقلم الإنسان في الارتفاعات المختلفة للجبال، حيث ذهبوا إلى جبال الأنديز في البيرو وقام بإجراء تجارب في الدم عديدة على مرافقيه، ووجد أن صبغة الدم الحمراء المعروفة بالهيموجلوبين، تزيد كلما جهدوا واقتربوا من قمة الجبل، وعند الهبوط عاد مقدار الصبغة إلى حالته العادية، وعندما قرر العالم باركروفت بأن زيادة الهيموجلوبين إنما هي زيادة في عدد كريات الدم الحمراء، وأن هذه الزيادة سببها عضو في الجسم مجهول وشك في الطحال، ثم أثبتت البحوث فيما بعد أن اشتباه العالم باركروفت في الطحال كان في مكانه.

والطحال صغير حيث لا يستطيع الطبيب أن يجسه بيده، كما هو في سائر الأعضاء، ولكن الطحال يزيد وزنه عند المرضى حتى إنه يبلغ أرتطالاً والطبيب عادة يستطيع جسّه إذا زاد وزنه عن رطل.

ومن الأمراض التي يزيد عندها حجم الطحال الملاريا. كما أن الطحال معرض للتمزق والفتق والانفجار لا سيما عندما يكبر حجمه وبالأخص في الحوادث ويخرج منه الدم إلى الأحشاء.

وفي الطحال عقيدات لمفاوية (كريات مالبيجي) تصنع بها خلايا الدم البيضاء اللمفاوية والمسماة باسم "الكريات اللمفاوية".

وبالرغم من أن للطحال فوائد جسيمة إلا أن الجسم يمكنه الاستغناء عنه، ولهذا فهو يستأصل جراحياً في حالات انفجاره أو تضخمه أو التهابه أو احتقانه وبالأخص في أمراض اللوكيميا وبعض حالات الأنيميا، والملاريا والزهري والسرطان، وتقوم الخلايا الشبكية البطانية الموجودة في مختلف أجزاء الجسم بتعويض الجسم عما فقده نتيجة استئصال الطحال.

ما هي الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها لعلاج احتقان الطحال الناتج عن إصابة ببعض الأمراض؟

الهندباء البرية Dandelion؛ وتعرف أيضاً بالطرخشقون، وهي عبارة عن

نبات عشبي لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم، للنبات أوراق قاعدية طويلة وسوق جوفاء وأزهار صفراء إلى برتقالية يحملها عنق طويل، تحتوي الهندباء على لاكتونات تريبنية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج وكومارينات ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم، ويستخدم من النبات أوراقه وجذوره، والطريقة أن يؤخذ من الأوراق الجافة ما مقداره ٢٠ جراماً و ١٠ جرامات من مسحوق الجذور وتوضع في حوالي ٤٠٠ مل ماء كويين من الماء البارد وتترك للنقع لمدة ساعة كاملة ثم توضع بعد ذلك على نار هادئة حتى درجة الغليان ثم بعد ذلك، يرفع من على النار ويترك جانباً لمدة ١٥ دقيقة، وبعد ذلك يقسم إلى ثلاثة أقسام ويشرب قسم واحد بعد كل وجبة غذائية، ويستمر العلاج حتى زوال المرض ويستمر بعد ذلك أسبوع كامل.



رعي الحمام Vervain: ويعرف بحشيشة الأوجاع، وهونبات عشبي معمر دقيق يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له ساق رفيعة قاسية وأزهار على هيئة عناقيد تتجمع في نهاية الأغصان ذات لون ليليكي، وقد أطلق العالم ديوستورديس في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام اسم "العشبة المقدسة" وكان الناس في القرون الوسطى يعتقدون أنه يجلب الحظ، والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية، ويحتوي النبات على ايريدويدات مرة وزيت طيار وقلويدات وحمض العنص، والطريقة أن تؤخذ حوالي ٢٠ جراماً من النبات الجاف وتوضع في إناء يحوي كويين من الماء البارد، ويترك النبات لينقع حوالي ٤٥ دقيقة ثم يوضع

على النار حتى يبدأ الغليان ثم يزاح من على النار ويترك جانباً مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل تناول طعام الغداء وآخر قبل تناول العشاء ويستمر على هذا المنوال حتى يزول المرض.

حشيشة الليمون *Lemon Grass*، وهو نبات زكي الرائحة ويصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف. أوراقه طويلة خوصية ويتبع الفصيلة النجيلية، وموطن حشيشة الليمون جنوبي الهند وسريلانكا، وتزرع حالياً في المناطق المدارية حول العالم، الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والزيت العطري، تحتوي الأوراق على زيت طيار وأهم مركب فيه هو السترال والسترونيال، وتستعمل حشيشة الليمون على هيئة مستحلب يحضر بوضع ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأوراق في كوب



ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب بعد التطور وآخر بعد العشاء مباشرة أو عند الذهاب إلى النوم، ويستمر على هذا العلاج لمدة أسبوع أو حتى زوال الاحتقان في الطحال.

عرقسوس *Licorice*: عرقسوس نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه هو جذوره، ويعد العرقسوس من أقدم العقاقير التي استخدمت لعلاج كثير من الأمراض عبر العصور، والموطن الأصلي للعرقسوس منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وأشهر أنواعه الإسباني فالإيطالي فالروسي ثم السوري والتركي.

ويوجد عرقسوس مقشور أو غير مقشور في الأسواق المحلية.

يحتوي العرقسوس على مركبات كثيرة لكن أهمها جليكوزيد يعرف باسم جليسيرايدين، وهو المسؤول عن الطعم للجذر، ويحتوي أيضاً على فلافونيدات واسبراجين وكذلك حمض الجليسيرازين وكذلك صبغة صفراء متكونة من مركبين هما ليكويرتين وايزوليكويرتين، كما يحتوي على زيوت طيارة، ويستخدم

العرقسوس لعلاج الطحال المحتقن، حيث يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على ماء كوب ماء بارد ويحرك ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة في الصباح وأخرى في المساء.

السنديان Oak؛ وهو شجرة كبيرة بطيئة النمو طويلة العمر يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً لها أوراق مفصصة وثمر أخضر، الموطن الأصلي لهذا النبات نصف الكرة الشمالي. الجزء المستعمل من النبات اللحاء والعفص الذي يعرف بالثمرة الكاذبة التي تكونها بعض الحشرات أو بعض القطور، يحتوي لحاء السنديان على حوالي ٢٠٪ حمض العفص، وتحتوي العفصات أو الثمار الكاذبة للسنديان على ٥٠٪ من حمض العفص ويعد أهم مركب في النبات هو الكوريكس Quercus الذي يستخدم في الطب المثلي Homeopathy لعلاج تضخم الطحال واحتقانه.



الجنسنج Ginseng؛ يعد الجنسنج أشهر الأعشاب الصينية دون منازع، ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية التي يعتقدون أنه يعالج جميع الأمراض

ولقد استعمل الجنسج منذ أكثر من ٧٠٠٠ سنة، ويتمتع بمكانه عالية ومرموقة لدرجة أن حروباً خيضت للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها، الموطن الأصلي للجنسج شمالي الصين وكوريا وشرق روسيا، وتتطلب زراعة الجنسج مهارة فائقة، وهو يستتبع من البذور ولا يجمع الجزء المستعمل من النبات -وهو الجذور- إلا بعد ٥ سنوات من زراعته، يحتوي الجنسج على مواد صابونية ثريبتولية ثلاثية وجنسنيوزيدات تم التعرف على ٢٥ مركباً منها. كما يحتوي على مركبات استيلية وباناكسانات وتربينات أحادية نصفية... يستعمل الجنسج لتقوية جهاز المناعة ويشجع الجسم على التحكم في القلق والإجهاد وتنشيط كريات الدم البيضاء، ويشيد في علاج الطحال المحتقن.

إكليل الملك Melilot: نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل صفراء من الأزهار وقرون بها عدد من البذور، الموطن الأصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا، الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، يحتوي على فلافونيدات وكومارينات ومواد راتنجية وحمض العفص وزيت طيار، وعندما تفسد النبتة فإنه يتكون مركب جديد يدعى ديكومارول وهو مضاد لتخثر الدم، يستخدم النبات لاحتقان الطحال وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويشرب مرتين مرة في الصباح وأخرى في المساء.



طفيليات الأمعاء

أهم طفيليات الأمعاء هي الأميبا؛ وهي كائن حي صغير وحيد الخلية يمكن رؤيته تحت المجهر. تتغير الأميبا في الشكل ويتغير طولها من ٠.٢٥ مم إلى ٢.٥ مم. تعيش بعض الأميبا في الماء والترربة الرطبة. ويعيش بعضها الآخر في أجسام الحيوانات والبشر. يتشكل جسم الأميبا من خلية واحدة فقط وتعد هذه الخلية كتلة عديمة الشكل من البروتوبلازم (المادة الحية الأساسية الهلامية الموجودة في خلايا كل الكائنات الحية) يحيط بالبروتوبلازم غشاء رقيق مرن يحميها ويجعلها متماسكة.

يدخل الماء والغازات إلى الأميبا ويخرج من خلال هذا الغشاء. ولا بد للأميبا أن تغير شكل جسمها لكي تستطيع الحركة. تدفع البروتوبلازم كأنها تتدفق في هذا الامتداد. ولكل خطوة يجب أن يتشكل امتداد آخر لقدم زائفة أخرى. وتسمى الخلايا التي تتحرك بهذه الطريقة الخلايا الأميبية. وعليه فإن كريات الدم البيضاء في الكائنات البشرية هي خلايا أميبية. تأكل الأميبا الكائنات الحية المجهرية وجسيمات المواد الميتة والمتحللة. وتبتلع طعامها بالالتفاف البطني، لأرجلها الزائفة حول جسم الطعام. وبهذه الطريقة يدخل الطعام إلى داخل الخلية. يسمى جزء الخلية الذي يحتوي على الطعام حويصلة الطعام، وهي تطفو في البروتوبلازم حتى يتم الهضم وي طرح جميع الطعام غير المهضوم خارج الخلية.

لا بد للأميبا التي تعيش في المياه العذبة أن تتحكم في الماء الداخل إلى أجسامها وإلا فإنها ستنفجر. ولديها حويصلة قابلة للتقلص تجمع الماء الزائد الذي دخل في الخلية وعندما تمتلئ الحويصلة بالماء فإنها تفرغ من خلال غشاء الخلية.

تتكاثر الأميبيا بالانشطار، عندما تصل إلى حجم معين. تنقسم النواة وهي كتلة من بروتوبلازم خاص أولاً، ثم ينقسم باقي الجسم. وينتج عن هذا الانشطار خليتان وليدتان. وتستطيع كل خلية من هذه الخلايا الوليدة الجديدة أن تنمو وتتغذى وتنقسم.

ومعظم الأميبيا ليست ضارة بالإنسان. ولكن هناك نوع واحد يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً يدعى الزحار الأميبي، عندما يدخل إلى الأمعاء الغليظة.

والزحار الأميبي مرض يسببه التهاب الغشاء المبطن للأمعاء الدقيقة، ويؤدي هذا الالتهاب الذي تسببه كائنات دقيقة الصغر إلى آلام حادة في المعدة وإلى إصابة الشخص بالإسهال. ومع إصابة الشخص بهذا المرض فقد تحتوي حركة أمعائه على المخاط والدم، كما تسبب بعض حالات الزحار ارتفاع درجة الحرارة وقد تؤدي إلى تقيؤ المريض.

وعند تعرض حاملي هذا المرض إلى الإسهال فإنهم يفقدون كميات كبيرة من السوائل والأملاح اللازمة لأجسامهم، ومن الممكن أن يصبح هذا المرض مميتاً خصوصاً إذا تعرض المريض للجفاف. يصيب الزحار البشر كافة. وفي أماكن متفرقة من العالم، ولكن تشيع أنواع هذا المرض بكثرة في البلدان المدارية. ويهدد هذا المرض خاصة حياة الأطفال وكبار السن والأفراد الذين لا يتمتعون بصحة جيدة.

الأسباب وأعراض المرض:

تسبب أنواع عديدة من العضويات المجهرية المتناهية في الصغر مثل بكتيريا السالمونيلا وبكتيريا الشيغلة والحيوانات أحادية الخلية التي تسمى الأميبيا في حدوث الزحار، وتسبب الأميبات والشيغلة في حدوث معظم أمراض الزحار وتسبب الشيغلة في حدوث داء الشيغلات الذي يعرف أيضاً باسم الزحار العصوي. ويحدث داء الشيغلات فجأة ويتسبب في ارتفاع درجة الحرارة، وفي

تعرض المريض إلى حالات شديدة من الإسهال، وإذا لم يعالج المريض فقد يزول هذا المرض خلال بضعة أسابيع، ولكنه قد يتسبب في تعرض المريض إلى حالات خطيرة من الجفاف.

تسبب الأميبات الزحار الأميبي الذي يبدأ تدريجياً والذي نادراً ما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة. وقد يتسبب في تعرض الشخص لمرض الجفاف لسنوات عديدة، كما يتسبب أيضاً في تعرض المريض إلى قروح المعى الغليظ. وقد تمتد العدوى إلى الكبد. ويكون الزحار الأميبي مميتاً في أحيان نادرة.

انتشار المرض :

تنتقل العضويات المجهرية المسببة لمرض الزحار عن طريق براز الأشخاص المرضى، كما تنتشر أيضاً عن طريق حاملي المرض الذين لا يحملون أعراضه، وتنتقل البكتيريا والأميبات إلى الجسم عبر الفم، وفي معظم الأحوال عبر الطعام أو المياه. وقد تتسبب الحشرات والأيدي غير النظيفة في نقل الأعراض من البراز إلى الطعام. ومن الضروري غسل الأطعمة والخضراوات خصوصاً إذا استخدمت عند زراعتها أسمدة تحتوي على براز آدميين.

ينتشر وباء الزحار في المناطق المزدحمة بالسكان التي ينخفض فيها مستوى الصحة العامة، وكان هذا المرض منتشراً في الماضي في المستشفيات والسجون ومعسكرات الجيش وقد قتل الزحار جنوداً أكثر مما قتلت المعارك في بعض الحروب. وأدى التحسن الملموس الذي طرأ على الوضع الصحي في القرن العشرين إلى التقليل من عدد المصابين بمرض الزحار. وعلى كل حال فإن هذا الوباء ما زال منتشراً في بعض البلدان النامية.

التشخيص والعلاج :

يكتشف الأطباء أن المريض المصاب بمرض الزحار عند وجود الشيفلة أو الأميبا في عينات براز المريض أو في أنسجة الأمعاء، ويشمل العلاج تزويد المريض

بالسوائل والأملاح التي فقدها، ويستخدم بعض الأطباء بعض المضادات الحيوية أو ميثونيدازول (Methonidazole) المعروف تجارياً باسم فلاجيل (Flagyl).

هل هناك علاج لطفيليات الأمعاء بالأعشاب؟

نعم هناك العديد من الأعشاب لعلاج طفيليات الأمعاء وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

جذور عرق الذهب *Ipecacuanha*: نبات عرق الذهب عبارة عن شجيرة لا يزيد ارتفاعها عن ٤٠ سم، وهي معمرة ولها ساق متخشب. للنبات أوراق كبيرة يصل طولها إلى حوالي ٧ سم والأزهار بيضاء في مجاميع في نهايات الأغصان.

يوجد نوعان من نبات عرق الذهب: الأول: ويعرف بعرق الذهب البرازيلي *Briazilian ipecucuanha* ويعرف علمياً باسم *Cephalis ipecacuanha* وجذور هذا النوع نحيلة لا يتعدى سمكها سمك عود الكبريت، وله قشرة متمعجة وسهلة القشر، أما النوع الثاني فيعرف بعرق الذهب القرطاجني أو عرق نيكارا جوا *Nicaragua ipecaccuanha*، وهذا النوع له جذر سميك سمكه ضعف سمك النوع البرازيلي ومغطى بقشرة متمعجة وسهلة القشر.

والجزء المستعمل من نبات عرق الذهب الجذور فقط وتستخدم على نطاق واسع، حيث إن له استعمالات مهمة.

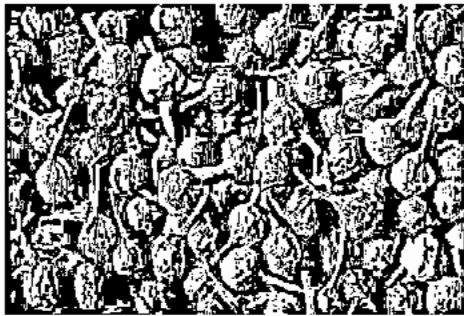
تحتوي جذور عرق الذهب البرازيلي أو القرطاجني على قلويدات، ومن أهمها قلويد الأميتين *Emetine* وقلويد السيفالين *Cephaline* وكذلك دايهيدراو اميتين *Dehydrometine*.

تستعمل جذور عرق الذهب طاردة للبلغم عند المرضى الذين يعانون من الكحة المصحوبة به، كما تستخدم خلاصتها كمادة مقيئة تستعمل في جميع المستشفيات في حالات التسمم الغذائي، وتستعمل الجذور في علاج الأميبيا الدسنتارية. والمناطق الاستوائية التي ينمو فيها هذا النبات يستعمل أهالي تلك المناطق جذور

هذا النبات في علاج الأميبيا الدسنتارية، وقد ثبت استعماله علمياً لهذا الغرض، وتوجد مستحضرات من جذور عرق الذهب في الصيدليات.



الكبابية الصينية Cubeb: ونبات الكبابية عبارة عن شجرة معمرة تشبه إلى حد ما شجرة الفلفل الأسود، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي تشبه ثمرة الفلفل الأسود إلا أن لها ندبة بارزة تميزها عن الفلفل، وتحتوي الكبابية على زيت راتنجي المركب الرئيس فيه مركب الكبابين (Cubebin) وهو منشط للمسالك البولية ومركب كيبوبيك اسد (Cubebic acid) كما تحتوي على زيت طيار ومواد دهنية ونشاء وصمغ وشمع.



لقد ذكر الدكتور فوستر والدكتور لونج وهما صيدليان متخصصان في الأعشاب أن الكبابية لها تأثير قوي ضد الدسنتاريا الأميبية، ونبات الكبابية من النباتات المهمة

جداً في الطب الهندي التقليدي، وقد بدأت شعبية هذا النبات تزداد في الولايات المتحدة الأمريكية، وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة صغيرة سفاً مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الحوذان المر Goldenseal: ويعرف أيضاً باسم ختم الذهب، وهو علاج أمريكي شمالي امتدح في القرن التاسع عشر باعتباره دواءً شاملاً. استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى، ممزوجاً مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. وكان يعطى داخلياً لمشكلات المعدة والكبد، ويستخدم اليوم قابضاً وعلاجاً مضاداً للجراثيم وللأميبيا.

الجزء المستخدم من النبات العشبي الصغير المعمر جذره السميك الأصفر اللون.

يحتوي الحوذان المر على قلويدات الأيزوكينولين (هيدراستين وبربرين وكندين) كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية وكندين، ويعد المركب بربرين هو المركب المضاد للجراثيم والأميبات، كما أن له مفعولاً مركزاً للجهاز العصبي المركزي. أما مركب الكندين فقد بينت الأبحاث أنه ينبه عضلات الرحم.

الكينا Cinchona: نبات الكينا عبارة عن شجرة معمرة، ويوجد منها ثلاثة أنواع العادي والأحمر والأصفر. والنوع المستخدم عادة هو النوع الأصفر المعروف علمياً باسم *Cinchona sucerubra* والجزء المستخدم هو القشور التي تحتوي على قلويدات عدة من أهمها كوينين Quinine وسنكونين وسنكونيدين، وهي تستخدم أساساً لعلاج الملاريا. لكن الأبحاث الأخيرة أثبتت فاعليتها ضد بعض الجراثيم، وبما أن ميكروب الأميبا قريب الشبه من ميكروبات الملاريا فإن مركبات الكينا تقضى على الأميبا، ويمكن استخدام قشور الكينا على هيئة مغلي لعلاج الأميبيا المعوية والكمية نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق ويشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم.



العنبوت Papaya: وهو نبات شجري معمر له ثمار كبيرة ضعف حجم ثمار المنقة، وهو فاكهة لذيذة تحتوي بذور الثمار على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات، ومن أهم المركبات مركب الكاربين Carpaine ويمكن إضافة مسحوق البذور إلى أي عصير فاكهة بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.



آني الحلوة Sweet Annie؛ وهي عشب لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم معمّر يعرف علمياً باسم *Atremisia annua* ويحتوي على عدة مركبات من أهمها المركب أرتميزين. وقد قام الباحثون الصينيون ومركز أبحاث الجيش في واشنطن بإثبات أن نبات آني الحلوة فعال في مهاجمة الملاريا، وهي القريب المقرب من الأُمبيا.

وقد استخدم هذا النبات في علاج الأُمبيا، والجرعة ما بين ٠.٢ - ٥ ملاعق صغيرة من مسحوق العشب لكل ملء كوب ماء مغلي، وتؤخذ الجرعة بمعدل كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم.

الراسن *Elecampane*؛ الراسن عشب معمّر ينتشر في الولايات المتحدة الأمريكية له أوراق ذهبية.

يعرف علمياً باسم *Inula helenium* والجزء المستعمل الجذور. يحتوي الجذور على اينولين وزيت طيار يشمل اللانترول ولاكتونات تربينية أحادية نصفية بما في ذلك الانتولاكتون، كما يحتوي على مواد صابونية ثلاثية التربين وستيرولات ومتعددات الأستلين. يستخدم كطارد للبلغم ويلطف السعال ومدد للعرق وطارد جيد للديدان وقاتل للبكتيريا ومطهر. ينصح خبراء الأعشاب بتناول ملعقة صغيرة من مسحوق العشب وإضافته إلى مقدار ملء كوب ماء مغلي، ثم إعادته فوق النار ليغلي لمدة ٢٠ دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم لعلاج الأُمبيا ويعد من المواد الجيدة لهذا المرض وجرعاته آمنة.



عرق النسا

هو عبارة عن عصب ممتد من نهاية الحبل الشوكي خلف الفخذ، وتمتد فروعها على طول الساق والفخذ والقدم من الخلف، ويعد من أضخم الأعصاب وأطولها. وإذا التهاب سبب ألماً شديدة.

وعند الإصابة بال ألم في عرق النسا فإن الألم يمتد على طول العصب ابتداءً من الأعلى وحتى الأسفل، أي من أعلى الإلية إلى الكعب، ويعاني المريض من ألم مضمّن عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة، وعندما يقف المريض فإنه يلقي بثقل جسمه كله على ساقيه السليمة ويمسك بالساق المريضة المثنية قليلاً من مفصلها العلوي، كما يرفع عقب هذه الساق عن الأرض لتجنب الألم الشديد.

يكون الألم في أول مراحل المرض شديداً جداً، فإذا حصل المريض على الراحة الكافية وتدهئة الساق المريضة فإن الألم لا يلبث أن يخف تدريجياً ثم يأخذ في التضاؤل خلال أسابيع قلائل. وفي حالة الالتهاب المزمن فإن نوبات الألم تتكرر خلال فصل الشتاء.

ولمرض عرق النسا أسباب كثيرة إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عادي كرفع ثقل أو قد يكون ضمن حالات الالتهاب المفصلي، وعكس ما هو شائع عن المرض فهو أكثر حدوثاً بين الذكور أكثر منه بين الإناث، وتكون عادة الإصابة به في أوائل العمر. ويمكن أن يحدث المرض نتيجة تمزق أحد الأقراص الموجودة بين الفقرات فيضغط على قاعدة العصب عند نزوله من العمود الفقري. وقد

يؤدي الالتهاب العظمي المفصلي في النخاع وفي حالات التضخم في النخاع أيضاً إلى حدوث الألم في هذا العرق.

وإذا ما أصبح الألم غير مطلق فإنه يجب على المريض البقاء في السرير. كما تمنع الساق من الحركة وذلك بتثبيتها بوضع أكياس من الرمل عليها أو بعمل جبيرة غير ثقيلة. كما يجب إبقاء الساق دافئة بقدر المستطاع، حيث إن البرد يزيد من شدة الألم.

وعند حدوث ألم متواصل مكان الألم المبرح فإن هذا يعني بدء الحالة المزمنة عند المريض. حيث يتعرض لنوبات من الألم المبرح من وقت لآخر، وبالأخص في فصل الشتاء، وتحدث هذه النوبات بعد القيام بعمل يتطلب مجهوداً كبيراً لرفع ثقل من الأثقال.

العصب النسئي

ونظراً لوجود علاقة بين عرق النسا وبين ما يسمى بالعصب النسئي فإننا سنتعرف على هذا العصب.

العصب النسئي هو أثنى عصب في جسم الإنسان بأكمله، ويبلغ غلظه بسماكة إصبع البنصر، وهو يمد الساق وباطنها وعضلتها والقدم بالغذاء الذي تحتاج إليه. وتصل الألياف الشعورية من جلد ظهر الرجل والتقدم إلى هذا العصب. ويتوزع هذا العصب بشكل كبير جداً ليصل عند مفصل الركبة إلى قسمين هما: العصبان الماضيان الخارجي والداخلي. ويقع العصب الخارجي على مقربة من سطح الجزء الأسفل من ظهر مفصل الركبة. ويمكن وضع اليد عليه ومسكه باليد وخاصة عند التحنأ. أما الالتهاب الذي يصيب غلاف العصب النسئي فيسمى عرق النسا.

ويتألف عصب النسا الصغير من ألياف توصل الإحساس من الجلد، ويفذي الجلد أعلى النخذ وظهر الساق والنصف الأعلى من جلد الساق.

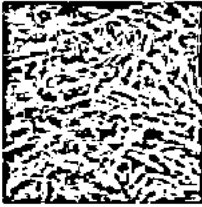
العلاقة بينهما

ما هي العلاقة بين عرق النسا والعصب النسي؟

عرق النسا هو الأنبوبة أو الماسورة التي يمر بداخلها العصب النسي.

هل هناك علاج لعرق النسا بالأعشاب أو وسيلة أخرى غير الأعشاب؟

نعم هناك أعشاب ووسائل أخرى للعلاج



بذور القش أو بذور الحشائش Hayseeds: وهي عبارة عن خليط من بذور بعض الحشائش Grass seeds وبالأخص العشب المعروف علمياً باسم Hoxanthon .adoratum.

يقول الدكتور بارسون: إن الأوربيين كانوا يجمعون رؤوس الحشائش التي تحتوي على البذور ويضعونها في حماماتهم المائية ويتركونها لمدة ٢٤ ساعة ثم يجلسون فيها وخاصة أولئك الذين يعانون من عرق النسا أو الأم في الظهر أو الروماتزم، وكانوا يشعرون بارتياح كبير بعد أخذهم ذلك الحمام. وقد تطور استخدام مخلوط بذور الحشائش حيث قام الدكتور بارسون كتيب بعمل كمادات تحتوي على هذه البذور وتستعمل لتكميد الأماكن المصابة.

القراص Stinging Nettle: الكل يعرف أن القراص الأخضر تحتوي أوراقه وأغصانه على شعيرات تسبب وخزاً للجلد عند تعرضه لها، ولقد استعملت هذه الظاهرة في التخفيف من آلام عرق النسا، حيث يقطف النبات ثم يضرب به عرق النسا فيسبب تخريشاً للجلد الذي بدوره يسبب تنبيهاً للعصب، فيخفف الألم. ولكن القراص يستخدم



لتخفيف آلام عرق النسا المبرحة بطريقة أخرى، وهي طريقة الكمادات، حيث يؤخذ جميع أجزاء النبات ويعمل منه كمادات توضع على مواقع الألم فيختفي.

الصفصاف Willow: جميع أنواع الصفصاف تحوي قشورها على الساليسين (Salicin) الذي يعادل الأسبرين في تأثيره. وقد اعترف به الكوميشين الألماني كمادة لها تأثير ضد الصداع والروماتزم. وقد رأى الدكتور دوك أن المصاب بعرق النسا يستطيع استعمال أي نوع من قشور نبات الصفصاف، واقترح أن يبدأ المصاب بجرعة مقدارها نصف ملعقة شاي من القشور الجافة يومياً، ويمكن للمريض زيادة الجرعة حتى يشعر بالتحسن التام مع ملاحظة أن الأشخاص الذين لديهم حساسية من الأسبرين يجب عليهم عدم استعمال قشور الصفصاف. ويمكن إضافة نصف ملعقة من مسحوق عرق السوس إلى الجرعة لتقادي إحداث قرحة في المعدة. حيث إن قشور الصفصاف تحتوي على الأسبرين الذي يسبب القرحة؛ ولأن عرق السوس من المواد المضادة للقرحة فلهذا السبب يضاف إلى الصفصاف.



الغلطيرة المسطحة (شاي كندا) Wintergreen: وهي شجرة أمريكية شمالية بيضاء الأزهار حمراء الثمار. وتعرف علمياً باسم *Gaultheria procumbens* تؤكل ثمارها العنبية الحمراء. تحتوي على ميثايل سالسليت وتشبه في تأثيرها على ألم عرق النساء قشور الصفصاف. وتستعمل إما داخلياً كمشروب أو خارجياً على هيئة حمام مائي أو على هيئة مرهم يدهن به المكان المصاب. ويعد امتصاص



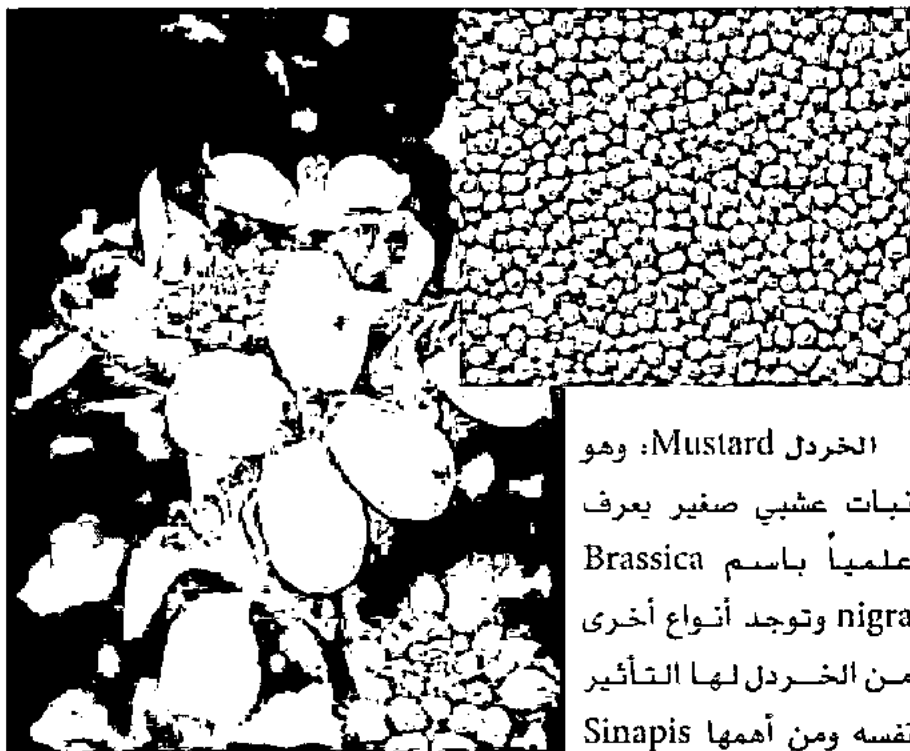
مركبات النبات عن طريق الجلد أسرع وأكثر فائدة من استعماله عن طريق المعدة. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يوجد أكثر من ٤٠ مستحضراً تحتوي على ميثايل سالسليت كمادة لها خاصية التأثير الدوائي وجميع هذه المستحضرات تستعمل خارجياً.

حشيشة الملك الصينية *Chinese angelica*: تعد حشيشة الملك الصينية الرائدة في الطب الصيني لعلاج عرق النساء، وتعرف عادة بالجنسنج الأنثي. كما يوجد لهذا النبات تأثير مهدئ وقاتل للألم ومضاد للالتهابات والتقلصات.

وفي الصين يقوم الأطباء بحقن خلاصة نبات حشيشة الملك للمرضى المصابين بعرق النساء. وقد عملت دراسة إكلينيكية في الصين على مرضى حقنوا بخلاصة النبات فوجدوا أن ٩٠% من المرضى الذين خضعوا لهذا العلاج حصلوا على نتائج متميزة. ويجب عدم استعمال مستحضرات هذا النبات من قبل المرأة الحامل.

الخبياز الريفي Country mallow، وهو عبارة عن عشب يعرف علمياً باسم *Sida cordifolia*. وقد استخدمه الأطباء الهنود في علاج مرض عرق النسا وفي أمراض أخرى، وقد وجد أن هذا النبات يحتوي على كمية من الأقدرين وبالرغم من أن هذا المركب الذي يستخدم أساساً لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي ومنيه وجد أنه يخفف آلام مرض عرق النسا، حيث يعد مقوياً للعضلات.





الخردل Mustard: وهو نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم Brassica nigra وتوجد أنواع أخرى من الخردل لها التأثير نفسه ومن أهمها Sinapis alba والجزء المستخدم من

الخردل بذوره التي تحتوي على جلوكوزيدات أيزوثيوسيانية. ويستعمل الخردل على نطاق واسع كمنفط ومحمر للأمراض الجلدية، وتوجد لصقات مصنوعة من الخردل، وتستعمل منذ أزمنة طويلة للروماتزم وعرق النسا وكذلك آلام الصدر. ويقوم الخردل بتدفئة الأماكن التي يوضع عليها وإحداث حرارة مما يخفف من آلام عرق النسا.

الرشاد Lepidium: الرشاد نبات عشبي حولي شتوي يعرف علمياً باسم Lepidium sativum الجزء المستخدم منه البذور. ويحتوي على جلوكوزيدات أيزوثيوسيانية مثله مثل الخردل ويستعمل لعلاج أمراض كثيرة ومنها عرق النسا، حيث يعمل منه لصقات توضع على موقع الألم فيعمل كما يعمل الخردل.



الزنجبيل *Ginger* والسمسم *Sesame*، لقد تحدثنا بالتفصيل عن الزنجبيل، ولكننا نتحدث الآن عن خلطة مكونة من الزنجبيل والسمسم، حيث يقول الدكتور جون هينيرمان الإنجليزي: إن أحسن ما وصف لعلاج عرق النسا هو مزيج يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم، ثم يضاف لها ملعقة من عصير الليمون. يحك موقع الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم إلى أن يختفي الألم.

الكرب *Cabbage*، والكرب معروف وسبق أن تعرضنا له، ويعرف علمياً



باسم *Brassica oleracea* ولقد عرف الكرب في الغرب منذ عام ٤٠٠ قبل الميلاد، وهو من النباتات الغذائية الدوائية، والجزء المستخدم منه هي الأوراق. يحتوي الكرب على معادن وفيتامينات أ، ب، ج، وحموض أمينية ودهون. ويستخدم كمضاد للالتهابات، ويستعمل الكرب أكلاً وبكثرة لعلاج عرق النسا، وينصح أن يؤكل الكرب المخلل لهذا الغرض.

العرعر *Juniper*: العرعر نبات شجري



معمر والجزء المستخدم منه ثماره ورؤوس الأغصان الطرية. ويعرف علمياً باسم *Juniperus communis* ويحتوي على زيت طيار وفلافونيدات ومواد سكرية وجلوكوزيدات وحموض عفصية وفيتامين ج. يستخدم مطحون ثمار العرعر وبراغمه، حيث تطحن وتحفظ في برطمان،

ويؤخذ من هذا المسحوق ملعقة صغيرة وتضاف لكوب ماء سبق غليه ويقلب جيداً ويحلى بالعسل ويفطلى ويترك لمدة ١٥ دقيقة. ثم يشرب كوب بعد الفطور وآخر بعد وجبة العشاء يومياً حتى يزول الألم.

زيت الكافور وزيت البابونج: يدلك موقع الألم بمزيج من زيت الكافور وزيت البابونج ويجري التدليك عادة قبل النوم مباشرة ويستمر التدليك لمدة ١٠ دقائق بحيث يكون التدليك خفيفاً ومتواصلاً، ويكون المريض مستلقياً على بطنه. ويكرر هذا العلاج يومياً في المساء ويستمر لمدة أسبوعين حتى بعد تمام الشفاء.

زيت الخروع وزيت الزيتون: يستخدم زيت الخروع وزيت الزيتون بنسبة ١/١، ويدهن بهذا المزيج موضع الألم. مساءً عند الخلود إلى النوم بحيث يكون المريض مستلقياً على بطنه ويستمر عليه لمدة أسبوعين.

الكي (Cauterization :chi Qi): الكثير منا يكره الكي وخاصة أن بعض المتخصصين في الكي يستخدمون أدوات غليظة، ولكن بعض المعالجين الشعبيين الذين لديهم خبرة في هذا المجال يستعملون مخططاً صغيراً للكي، وعند قيامنا بدراسة محاسن ومساوئ الطب الشعبي في المملكة من خلال المشروع الوطني الذي دعمته مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية تعرضنا لأنواع الكي ولاحظنا بعض المداوين الذين توجد لديهم خبرة متميزة في هذا العلاج خاصة (كي عرق النساء) فقد تابعنا مرضى كانوا يعانون من عرق النساء وذهبوا إلى معالج في الرياض لديه خبرة جيدة في هذا المجال وقام بكيهم وتابعنا حالتهم بعد الكي وقد شفوا تماماً. بينما لاحظنا بعض حالات الكي الأخرى عند معالجين آخرين لأمراض أخرى أدى الكي إلى وفاتهم.



الغدة الدرقية

ما هي الغدة الدرقية؟

هي غدة صماء، توجد في الجزء الأمامي من العنق، وهي مكونة من فصين، يوجد كل منهما على أحد جانبي القصبة الهوائية (الرغامى)، والفصان متصلان ببعضهما بشريط رقيق من الأنسجة، وتحيط بالغدة شبكة من الأوعية الدموية. تأخذ الغدة الدرقية اليود من الدم وتستخدمه في صنع هرمون الثيروكسين النشط الذي يسمى أيضاً رابع يود الثيرونين، وكذلك ثالث يود الثيرونين. وهناك شكل غير نشط من هرمون الثيروكسين، يتم تخزينه داخل الفصوص، في عُرف تسمى الجريات.

ما وظائف الغدة الدرقية؟

تتحكم الهرمونات الدرقية في عمليات استقلاب (التفاعلات الكيميائية الحيوية)، فعند إطلاق هذه الهرمونات في تيار الدم تزيد الخلايا معدل سرعتها في تحويل الأكسجين والمواد الغذائية إلى طاقة وحرارة لازمتين لاستخدام الجسم. وخلال فترة نمو الطفل، إلى مرحلة البلوغ، تحث الهرمونات الدرقية على زيادة سرعة النمو. وكذلك ينبه إطلاق الهرمونات الدرقية النشاط العقلي ويزيد من نشاط الغدد الأخرى المنتجة للهرمونات. يتم إطلاق الثيروكسين، وثالث يود الثيرونين في تيار الدم استجابة لحالات خاصة مثل الضغوط النفسية والحمل وانخفاض مستويات الهرمونات الدرقية في الدم. وتنشط هذه الحالات هرمونا

في الغدة النخامية يسمى منبه الدرقية الذي ينظم إنتاج هرموناتها. وتفتح الغدة الدرقية هرموناً آخر، هو الكالسيثونين، استجابة لارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم. ويدفع الكالسيثونين الكليتين إلى طرد مزيد من الكالسيوم مع البول، كما يرفع كمية الكالسيوم المخزونة في العظام.

إن ضعف نشاط الغدة الدرقية يسمى قصور الغدة الدرقية، وهو عيب ينتج عنه نقص في إنتاج الهرمونات الدرقية، ويؤدي هذا النقص إلى نقص عام في النشاط البدني والعقلي. وتظهر الأعراض في كل عضو من أعضاء الجسم تقريباً. فيصبح الجلد جافاً ومنفتحاً، ويصبح الشعر رقيقاً وهشاً. وكذلك يصبح الكلام بطيئاً، والانعكاسات بطيئة، والذاكرة ضعيفة، مع إمساك وإعياء. ويسمى قصور الغدة الدرقية عند البالغين (الوذمة المخاطية). وإذا استمرت الحالة في الأطفال دون علاج، فإنها تسبب إعاقة بدنية وتخلفاً عقلياً. وتسمى هذه الحالة "بالغدامة" وهي حالة يولد فيها الأطفال بعقول مختلفة وتشوهات في الهيكل العظمي، ويسمى الفرد المصاب بهذه الحالة "الغدم"، ويرجع سبب هذه الحالة المرضية إلى فشل الغدة الدرقية في بدء ممارسة وظيفتها خلال المراحل الأولى من تكون الجنين.

تقرز الغدة الدرقية الهرمونات اللازمة لنمو ونضج الجسم والدماغ. وعادة ما تبدأ وظيفتها خلال الأسبوع الثاني عشر من تكون الجنين. ويسبب انعدام الهرمونات الدرقية تشوه أنماط النمو الطبيعية. ويعالج الأطباء هذه الحالة بالهرمونات الدرقية التكميلية. ويجب أن يبدأ العلاج في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة لمنع التخلف البدني والعقلي.

الغدة الدرقية المفرطة النشاط، ويسمى "فرط التدرق" ويتسبب عنه إنتاج زائد للهرمونات الدرقية. وينتج عن زيادة الهرمونات الدرقية في الدم زيادة معدل معظم العمليات الحيوية. ويؤدي هذا إلى زيادة معدل النشاط العقلي والبدني؛ ومن أعراض فرط التدرق العصبية الزائدة، الأرق والعرق والإسهال وجحوظ العينين، وهي حالة تبرز فيها العينان بطريقة غير عادية.

كيف يحدث تضخم الغدة الدرقية؟

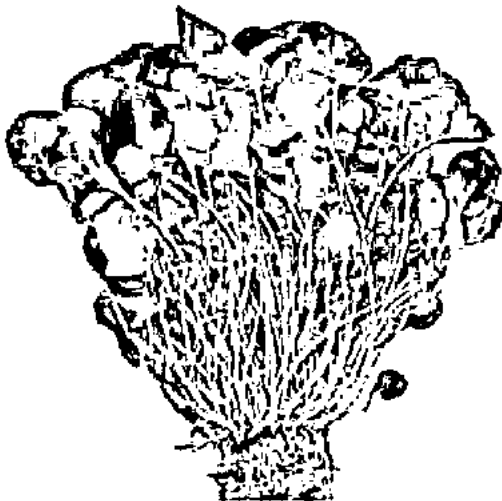
هذه حالة تتورم فيها الغدة الدرقية، ويظهر التضخم في معظم الحالات على شكل ورم أملس في مقدمة الرقبة. يزداد تضخم الغدة الدرقية بسبب قصور أو إفراط في نشاطها. وهناك أسباب متعددة أخرى لقصور الدرقية منها نقص اليود في الغذاء، وقد أدى استعمال الملح المعالج باليود إلى تلاشي هذا المرض في البلدان النامية، ومن علامات فرط الدرقية جحوظ العينين، غزارة العرق، شدة اشتهاى الطعام، نقص الوزن، زيادة سرعة القلب، فرط العصبية، ارتعاشات اللسان والأصابع.

هل هناك طرق وأساليب لعلاج الغدة الدرقية؟

تعالج أمراض الغدة الدرقية بعدة طرق وهي إما بالأدوية الكيميائية المشيدة أو باستئصال جزء من الغدة الدرقية أو بتعريضها للأشعة السينية، أو اليود المشع والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية.

وسوف نركز على علاج أمراض الغدة الدرقية بطرق الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية وهي:

الجرجير *Watercress*: وهو نبات عشبي صغير يستعمل على نطاق



واسع ويعرف علمياً باسم

Nasturtium officinalis

الجزء المستخدم من النبات

جميع أجزائه الهوائية فقط.

يحتوي الجرجير على

فيتامينات أ، ب، ١، ٢،

ج، هـ ومعادن وبالأخص

اليود والحديد والفسفور،

والمغنسيوم والكالسيوم.

لقد استعمل الجرجير من مئات السنين كغذاء وكدواء، وكان قدماء الأغرريق والإيرانيون يطعمون أطفالهم الجرجير لبناء أجسام قوية. وفي أوروبا يعد الجرجير منظفاً للدم وقد اعتبر رسمياً كمقو للجسم.

وقد اعتبر الجرجير من الأعشاب الطاردة للسموم لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ويعد الجرجير من النباتات المنبهة أو المحرضة لفتح الشهية. كما وجد أنه يساعد على إخراج البلفم لدى المرضى الذين يعانون من التهاب الشعب المزمن. أما فيما يتعلق بتضخم الغدة الدرقية فيستعمل نظراً لاحتوائه على كمية من اليود، حيث يتناول المريض عصير الجرجير وذلك بتنظيفه تماماً من أي نباتات أخرى عالقة به ثم تنظف الأغصان بالماء، ثم يقطع إلى قطع صغيرة ثم يفرم بالمفرمة العادية، يمكن تناول حزمة واحدة من الجرجير يومياً.

الفوقس Bladderwrack؛ استعملت عدة أنواع من الطحلب البحري للغاية العلاجية. وفي القرن الثامن عشر تم عزل اليود عن طريق تقطير أشرطة النبتة الطويلة أو المشرات. وأصبح الفوقس الحويصلي المصدر الرئيس لهذا العنصر لأكثر من ٥٠ عاماً. لقد استعملت العشبة على نطاق واسع لعلاج الغدة الدرقية.

والجزء المستخدم من هذا الطحلب جميع أجزائه.

يعرف الفوقس علمياً باسم *Fucus vesiculosus* يحتوي على



فينولات، ومواد عديدة السكاكر ومعادن وبالأخص اليود، حيث تصل نسبته إلى ٠،١ % وتعد مواد عديدة السكاكر من منبهات الجهاز المناعي في الجسم، أما الأيودين فإنه ينشط الغدة الدرقية.

يستعمل طحلب الفوقس البحري كمضاد لتضخم الغدة الدرقية ويبدو أن الطحلب يعمل على الأيض حيث يرفع من مستوى الهرمون المنتج بواسطة الغدة الدرقية. كما يستعمل الفوقس كعلاج وقتي للروماتزم ولكن أهميته الدوائية تقع في أنه مغذ مقول للغدة الدرقية. كما أن طحلب الفوقس يستعمل لتخفيف الوزن لا سيما إذا كانت السمنة بسبب الاستقلاب.

ملاحظة: يجب عدم جمع القوقس من البحر عندما تكون مياه الشواطئ التي يجمع منها ملوثة. حيث يمكن أن يكون ملوثاً بالزئبق والكاديوم.

عشب البوق Bugleweed: عشب البوق نبات عشبي معمر يصل طوله إلى قدمين (٦٠ سم) له ساق مضلع وأوراق لاطئة وتعلو الأغصان أزهار مبيضة.

الموطن الأصلي لهذا النبات هو شمال أمريكا ويجمع عادة في فصل الصيف.

يعرف عشب البوق علمياً باسم *Lycopus virginicus* الجزء المستخدم من النبات هو الأجزاء الهوائية منه.

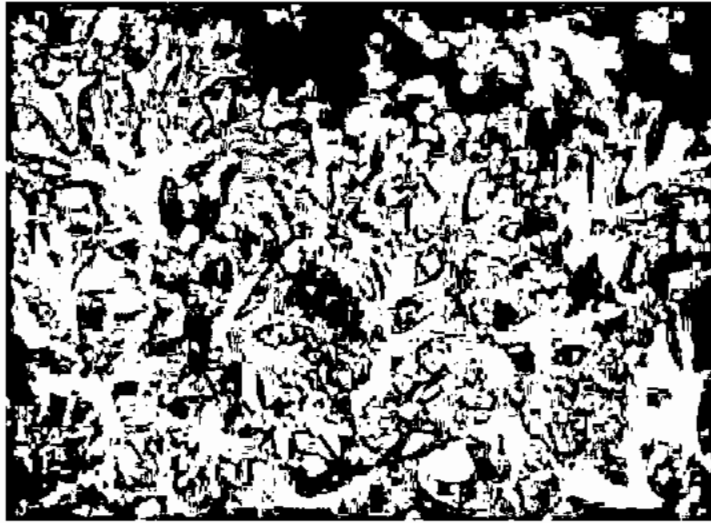
يحتوي النبات على أحماض فينولية وتشمل أحماض الكافيك والكلوروجينيك والألاجيك.

يستعمل النبات كمهدئ ويستعمل في الوقت الحالي لعلاج زيادة نشاط الغدة الدرقية ولتنظيم سرعة نبضات القلب الناتج من تضخم الغدة الدرقية. وقد أثبتت الدراسات العلمية الأخيرة أن نبات عشب البوق يخفض من نشاط الغدة الدرقية. ويجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت استشارة المختصين، ويجب على المرأة الحامل عدم استخدامه.

عشب طحلب البحر Hai zao: وهو عبارة عن عشب بحري له أوراق سفعية رقيقة طويلة تشبه إلى حد ما في شكلها أوراق السرخس ذا لون بني. يوجد هذا الطحلب على شواطئ الصين واليابان، حيث يرى عادة طافياً على سطح الماء على هيئة كتل كبيرة يجمع عادة من البحر والشواطئ.

يعرف عشب طحلب البحر علمياً باسم sargassum fuisforme الجزء المستخدم من الطحلب هي جميع أجزائه.

يحتوي عشب طحلب البحر حمض الألجينيك ومانيتول، وبوتاسيوم ويود.



يستعمل عشب طحلب البحر منذ سنين في علاج تضخم الغدة الدرقية، وقد وجه الأطباء الصينيون ابتداءً من القرن الثامن باستخدام هذا الطحلب لعلاج تضخم الغدة الدرقية نتيجة لنقص اليود. ويؤكل عشب طحلب البحر طازجاً في الصين واليابان، ويستعمل في أوروبا بالطريقة نفسها التي يستعملها الصينيون واليابانيون. حيث يعطى أساساً لعلاج مشاكل الغدة الدرقية الناتجة من نقص اليود في الجسم. كما يستخدم لصد أي مواد تسبب تضخم الغدة الدرقية. كما يستخدم أيضاً لعلاج تورم الغدد اللمفاوية في الرقبة وكذلك الأوديما في الجسم. وقد قام الصينيون بأبحاث على هذا النبات بينوا فيه أن نبات عشب طحلب البحر تأثيراً مضاداً للفطريات ومضاداً أيضاً لتجلط الدم.

ويجب ملاحظة عدم استخدام هذا النبات لعلاج تضخم الغدة الدرقية إلا تحت إشراف طبي.



السوسن Iris، نبات السوسن عشب معمر بجذوره يصل طوله إلى ١٠٠ سم، يحمل سيقان بأوراق سيفية الشكل عريضة، وتتفرع السيقان من الوسط، ويحمل النبات أزهاراً طويلة ذات ألوان ما بين الأبيض والأزرق. الثمار عبارة عن كبسولات كبيرة. للنبات جذور قصيرة وسميكة.

يعرف النبات علمياً باسم Iris germanica ونوع آخر باسم Iris versicolor.

الجزء المستخدم من نباتات السوسن هي الجذامير (الجذور).

وتحتوي جذور السوسن على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت: الفاوييتا وجاما أيرون ومهما رائحة تشبه رائحة البنفسج، كما تحتوي على تربينات ثلاثية وأيزوفلافونيدات وفلافونيدات واكزانثون ونشاء.

تستعمل جذور السوسن كطارد للبلغم، ويقال: إن خلاصة الجذر لها خواص تأثيرية على القرحة، كما يعمل الجذر كمضاد للمغص وتأثير مضاد للسيروتونين. كما يستخدم لاضطرابات الجهاز التنفسي. ومن ناحية أخرى يستخدم لعلاج مشاكل الغدة الدرقية وكذلك لمشاكل الهضم والصداع.

ويستعمل العلاج بطريقة العلاج المثلي Homeopathy ويجب ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل.

الليمون Lemon: يعد الليمون من أشهر المصادر الطبيعية كغذاء ودواء.

وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة يعرف علمياً باسم Citrus Limon.

يحتوي على زيت طيار بنسبة ٢.٥% وكومارينات وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣
وج كما يحتوي على بايوفلافونيدات ومواد هلامية.

يستعمل الليمون على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاته لعلاج تضخم الغدة
الدرقية، تضرب ليمونة كبيرة بكامل محتوياتها في الخلط مع ما مقداره كوب
ماء ويمكن تحليته بالعسل ثم يشرب طازجاً بعد تصفيته من القشور. ويداوم
على شرب عصير الليمون بمعدل كوب إلى كوبين يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثة
أشهر.

كما يستخدم الليمون كمطهر ومضاد للروماتزم ومضاد للبكتيريا ومضاد
لسموم الجسم ومخفض للحمى.

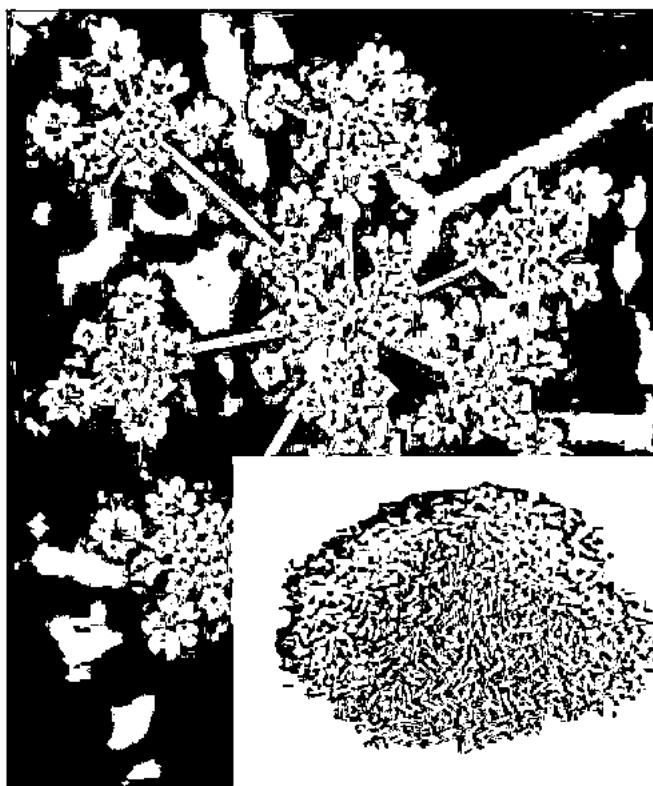
الكرواية Caraway، الكراوية عشب حولي يصل طوله إلى ٦٠ سم، له أوراق
ريشية مركبة وساق دقيقة مجوفة وأزهار تشبه المظلة وبذوره صغيرة.

يعرف علمياً باسم carun carvi والجزء المستعمل منه الثمار والزيت
الطيار.

وتحتوي ثمار الكراوية على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون حيث
تصل نسبته ما بين ٤٠ - ٦٠%، كما تحتوي على فلافونيدات ومواد سكرية عديدة
وزيت ثابت.

تستعمل الكراوية على نطاق واسع، حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة
الدرقية، وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع: وذلك بوضع ملعقة صغيرة
من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي، فوراً، ويفطى ويترك لمدة
١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار
والثاني بعد العشاء، أو عند الذهاب إلى النوم، ويجب الاستمرار على هذا العلاج
لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر. تستخدم الكراوية كمضاد للمفص وتطبل البطن

وطارد للغازات. كما تقوم بتحسين رائحة النعم والنفس وتحسين الشهية. كما تعمل الثمار كمدررة ومقشعة ومقوية، وتستعمل عادة في وصفات النهايات الشعب والكحة. ويجب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين.



مخلوط الأعشاب: يحضر مسحوق متجانس، وذلك بطحن ١٠٠ جرام من كل من القرصة والبردقوش والزعفران والزعتر، ثم توضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ من المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي فوراً، وتغطي لمدة عشر دقائق ثم يصقى، وتشرب ثلاثة أكواب يومياً بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة، ويجب الاستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

اليود Iodine: يشرب أربعة أكواب يومياً من الماء المضاف على كل كوب نقطة واحدة فقط من اليود، بحيث يشرب كوب بعد كل وجبة طعام والكوب الرابع عند النوم ليلاً.

الفرغرينا

الفرغرينا هي موت الأنسجة وتعفننها، وتحدث عادة في أطراف جسم الإنسان، إلا أنها قد تصيب أي مكان في الجلد والأعضاء الداخلية. وهي تنشأ من عدوى موضعية أو من توقف الدورة الدموية في ذلك الموضع. تتوقف أعراض الفرغرينا على موقع الإصابة، وتشمل الحمى والألم وسمرة الجلد مع ظهور رائحة غير مستحبة.

وإذا أصابت الفرغرينا عضواً داخلياً فإنها عادة تصطبغ بالألم، ويشمل العلاج معالجة الأسباب، ويغلب أن ينجح العلاج بالأدوية الحديثة والجراحة وبالأعشاب الطبية وربما الكي في بعض الأحيان. والجراحة هي آخر العلاج، وكانت عمليات البتر هي الوسيلة الوحيدة لإنتقاذ حياة المريض في الماضي القريب.

وللفرغرينا أنواع ثلاثة رئيسة وهي: النوع الرطب، والنوع الجاف، والنوع الغازي. وينشأ النوع الرطب والجاف من توقف دورة الدم، أما النوع الغازي فينشأ بعدوى بنوع من البكتيريا يحلل الأنسجة.

وتتسبب الفرغرينا الرطبة من توقف الدم فجأة، وقد ينشأ ذلك من حرق بالحرارة أو بالحمض، أو التبريد الشديد أو التجلد، ومن إصابة جسيمة تدمر الأنسجة أو حتى من رباط ضاغط للشرايين بقي مدة طويلة، أو من جلطة دموية أو من انسداد دموي، وأحياناً أخرى من قروح الفراش المهملة لدى كبار السن، وبالإضافة إلى ما تؤدي إليه هذه الحالات مع قطع للإمداد الدموي فإنها قد تسهل الطريق للعدوى ببكتيريا الفرغرينا الغازية، وتتوقف الوقاية من هذه العدوى على نظافة الجروح وكثرة تغيير المضادات المطهرة.

كيف تبدأ ،

تبدأ الفرغرينا الرطبة على هيئة تغير في لون نسيج الجلد مع ظهور نفوط،
وحيث قد يحاول الطبيب المعالج إنقاذ النسيج المتهتك أو المضمحل، وقد يجري
جراحة إذا لزم الأمر، فإذا لم يتمكن من وقف الفرغرينا في الوقت المناسب
فإنها قد تنتشر بسرعة فائقة، وتكون في الأنسجة المصابة نواتج سامة يمتصها
الجسم مما يجعل البتر السريع ضرورة حتمية.

أما الفرغرينا الجافة فتتسبب من توقف سير الدم توقفاً تدريجياً في الشرايين ولا
تحدث إلا في الأطراف، وقد تنشأ من تصلب الشرايين في كبار السن أو في حالات
مرض السكر الشديدة التي ينتج عنها تضيق الشرايين في الأطراف السفلى.
وتشمل أعراض الفرغرينا الجافة انكماشاً تدريجياً في النسيج، ثم يصبح بارداً
عديم النبض، ثم يتلون أولاً باللون الأسمر ثم باللون الأسود، ويظهر عادة خط
محدد واضح بين النسيج المصاب والنسيج السليم بسبب استمرار الجزء السليم
في تلقي مدد من الدم مع انعدام وصول الدم إلى الجزء المصاب.

والعناية بالقدم ضرورية جداً من مرض السكر بصفة خاصة؛ لأن هذا المرض
كثيراً ما يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في الرجلين والقدمين.

أمراض مصاحبة ،

قد تحدث الفرغرينا داخلياً كما في الفتق المختق، وقد يحدث أن يحتبس جزء
من الأمعاء في الفتق فينقطع مدده من الدم فتصيبه الفرغرينا، ولما كانت هذه
الحالة بالغة الخطورة فإنه يلزم دائماً عرض الفتق على الطبيب لتشخيصه
وعلاجه.

وفي التهاب الزائدة الدودية الحاد قد تظهر مناطق من الفرغرينا في جذور
الزائدة الدودية يعقبها انتحار، وأفضل وسائل الوقاية من ذلك الخطر هو
التشخيص المبكر لالتهاب الزائدة الدودية واستئصالها.

وفي التهاب المرارة الحاد والمصحوب عادة بوجود حصوات بها، قد تحدث الفرغرينا حيث تضغط هذه الحصوات على الغشاء المخاطي، وفي تخثر الشريان المساريقي (البريتوني)، وهي حالة بطنية تحدث غالباً لكبار السن، وقد تحدث الفرغرينا من جلطة دموية في الشريان المساريقي (البريتوني). وقد تكون الفرغرينا إحدى المضاعفات النادرة لخراج الرئة في حالات الالتهاب الرئوي، ومن أعراضها تلون البصاق باللون الأسمر وظهور رائحة كريهة فيه.

هل هناك علاج للفرغرينا بالأدوية العشبية والزيوت؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والزيوت وهي:

حشروف السطوح Cardoom: وهو عشب معمر له ساق ضخمة قائم ومتفرع وأوراق ممتدة رمحية ومشوكة. الرأس المزهري كروي الشكل مع كأس مشحم ويحمل كتلة بنفسجية من الأزهار الشعرية الشكل. والموطن الأصلي للنبات مناطق البحر الأبيض المتوسط. وقد عرف عند المصريين والإغريق والرومان القدماء. الجزء الطبي من النبات الأوراق الغضة تحتوي الأوراق على مركب مر يسمى سينارين Cynarine وآخر يسمى سيناروبكرين Synaropcrine ومواد هلامية ومواد عصبية وأحماض عضوية وفيتامين أ. والأوراق منشطة قوية للمرارة ومدرة للبول، ومضاد للسكري وتصلب الشرايين ومخفض للدهون في الدم مما يؤدي إلى خفض كمية الكوليسترول في الدم.

تستعمل الأوراق الغضة المهروسة أو المدقوقة لعلاج الفرغرينا والقروح



وخصوصاً قروح الشيخوخة والساقين. وتؤكد بعض المصادر الطبية أن المعالجة بهذه الأوراق أنقذت أعضاء كثيرة من البتر. وتعالج

الفرغرينا بوضع مقدار ورقتين مهروستين أو أكثر فوق موضع الفرغرينا بأنواعها الثلاثة المذكورة أنفاً أو فوق القرحة أو الالتهاب المراد معالجته وتثبيتها برباط غير محكم أو بالبلاستر مع ضرورة تغييرها عدة مرات في اليوم. كما أن هذه الوصفة تستعمل لعلاج لسع الحشرات ومسامير أصابع القدمين والجلد المتشقق في الوجه واليدين والتهابات الثدي. ويستعمل عصير الأوراق الغضة الطلازجة للأعراض المذكورة.

كما أن مستحلب الأوراق يستعمل لعلاج الفرغرينا الداخلية وذلك بأخذ عشر ورقات مفرومه لكل فنجان ماء مغلي ويعطى المريض ملء ملعقة أكل في كل ساعة.

الحندقوق Ribbed melilot، وهو عشب ثنائي الحول ساقه طويل قائم على زاوية ومتفرع، أوراقه معنقه وثلاثية، وهي تشبه إلى حد ما أوراق البرسيم. الأزهار صفراء مصفوفة في سنابل تقع في إبط الأوراق راحتها تشبه العسل. ترف النبات أيضاً باسم إكليل الملك والنفل. الأجزاء المستعملة من النبات الأغصان المزهرة أو الأزهار وحدها.

تحتوي الأزهار على زيت طيار وجلوكوزيدات وسالسين وبولين ومواد راتنجية.

يستعمل مدرأ قوياً للبول، ومضاداً للالتهابات ومطهراً ومخفضاً لآلام الروماتزم ولعلاج الفرغرينا.

والطريقة المستعملة لعلاج أي نوع من أنواع الفرغرينا الثلاث هي: بأخذ كمية من الأزهار والأغصان الغضة وإضافة ضعفي حجمها من الشحم وترك على النار حتى يتبخر كل الماء ثم تصفى وذلك بعصرها بقطعة قماش ويوضع على موقع الفرغرينا، وتربط بقطعة قماش. ويستخدم المرهم نفسه لعلاج القروح والدامل والجروح. ويمكن عمل مغلي من أزهار الحندقوق بمعدل ٣ جرامات لكل كوب ماء مغلي ويشرب منه فنجان في اليوم، ويمكن شرب فنجان عند النوم للأشخاص الذين لديهم أرق فهو جيد جداً لذلك.

زيفون Linden: الزيفون نبات شجري عال تسقط أوراق الشجرة في الشتاء. أغصان النبات تميل عادة إلى أسفل. أوراقه معنقة قلبية الشكل مسننه بدقة خضراء داكنة لامعة في الجزء العلوي رمادية خضراء على الوجه السفلي. الأزهار صفراوية إلى بيضاء اللون عطرية تظهر في مجاميع كل 15 زهرة في عنقود واحد، يعرف الزيفون باسم تيليو أما علمياً فيعرف باسم *Tillia condata*.

الجزء المستعمل من النبات الأزهار مع رؤوس الأغصان، وبعد تجفيفها تظهر لها رائحة زكية وطعم هلامي. المحتويات الكيميائية للأزهار تحتوي على زيت طيار ومواد هلامية ومواد عفصية وجلوكوزيدات فلافونية وصابونيات وسكريات.

أما استعمالات الأزهار فهي تستخدم على نطاق واسع، فقد عثر على بقايا من أغصان هذا النبات في مقابر هواره كما ذكر لنا "ثيوفراست" إن أشجار الزيفون كانت كثيرة النمو في مصر قديماً.

يستعمل مسحوق فحم خشب الأغصان لعلاج الفرغرينا في الجلد بجميع أنواعها وكذلك الجروح والقروح المنته في الجلد. وذلك برش أو ذر المسحوق فوقها مرة واحدة أو أكثر من ذلك يومياً. ويمكن دهان موقع الفرغرينا أو الجروح أو القروح المنته بزيت الخروع، ثم يذر مسحوق فحم النبات على المواقع، ويستعمل

مغلي الأزهار وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق الزهر ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة



عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك لعلاج الفرغرينا الداخلية. كما يستخدم مسحوق فحم الزيزفون لمعالجة عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها وذلك بمقدار ملعقة صغيرة سفوفاً في الصباح وأخرى في المساء، ويفضل تناول ذلك بعد كل وجبة.

التين Fig؛ وهو شجر معمر، وقد تحدثنا عنه، والجزء المستعمل منه الثمار والأوراق والسائل اللبني. يعرف علمياً باسم *Ficus carica* ويسمى باللغة الفرعونية "تون" وكانت أشجار التين تنمو في حديقة الملك "سنفرو" الأسرة الرابعة، ثم انتشرت زراعتها والأسرة السادسة وما زالت هناك عدة رسومات منقوشة على جدران مقابر بني حسن وقبر الملك مينا تصور عملية جني الثمار الذي كان له أهمية خاصة عند العرب والفراعنة. وقد ورد التين في البرديات الفرعونية كثيراً وذكر في بردية ايبز ٤٧ مرة ضمن الوصفات العلاجية التي استخدم فيها التين كملين للمعدة، كما استعمل في علاج الأمراض الصدرية والقلب ولطرد الديدان من البطن والمعدة. بينما جاء في بردية هيرست لعلاج الرئة والكبد والمثانة والبلهارسيا، ويحتوي التين على مواد سكرية ومن أغنى المصادر الطبيعية بفيتامينات أ، ب، ج. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من المعادن وخاصة الحديد والكالسيوم والنحاس وفيه مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم. كما أن الحليب الأبيض المستخرج من ساق ثمرة التين غير الناضجة له مفعول قابض. وقد اتضح أن منقوع التين الجاف الذي يعرف بالخشاف يساعد على إدرار البول وتنقية الدم. أما تناول بعض ثمار التين صباحاً على الريق فهو يعد أفضل أنواع المليينات في العالم ويعد علاجاً لحالات الإمساك المزمن.

والتين المجفف يستعمل في علاج الفرغرينا بأنواعها الثلاثة وكذلك الجروح والقروح النتنة، والطريقة أن تشق بعض الثمار الجافة بحيث يفتح داخلها تماماً وتغلى في الحليب العادي لمدة بضع دقائق، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها موقع الفرغرينا أو الجروح وتثبت بحيث يكون سطح التينة الداخلي الذي يحتوي على البذور الصغيرة على الجرح ثم يربط رباطاً خفيفاً بالشاش وفوقه القطن ثم الرباط، ويجدد الضماد ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

الأذريون Potmarigoid؛ عشب حولي ينمو في الحدائق ومشهور بأزهاره الصفراء والبرتقالية اللون، يبلغ ارتفاع النبات ما بين ٤٠-٦٠ سم. الجزء المستعمل من النبات الأزهار.

تحتوي أزهار الأذريون على زيت طيار ومواد صبغية وجلوكوزيدات فلافونية ومواد هلامية ومواد صمغية، ولهذه العشبة قوة شفائية مميزة، وكانت تستعمل في الماضي في عدة مناسبات عالمية، حيث استخدمها الجراحون لمعالجة الجروح البليغة والوسخة في المستشفيات الميدانية على الجبهة خلال الحرب العالمية الأولى، وحصلوا على نتائج متميزة. وقد استخدمها الأطباء الإنجليز في المستوصفات لمعالجة الجراح البليغة التي لم تلتئم نتيجة المعالجات المختلفة الأخرى. ويستخدم مغلي أزهار الأذريون لفصل أنواع الفرغرينا وكذلك الجروح والحروق والقروح المنتنة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



فقد الشهية

إن فقد شهية الطعام أمر عادي ويحدث كثيراً لدى فئة من الناس وفي مختلف الأعمار. ويخضع لعدة عوامل قد يكون أحدها سبباً كافياً لفقدان شهوة الطعام أو ربما لنوع محدد من الأطعمة بصفة خاصة، حيث إن كثيراً من الناس لا يحب طعاماً معيناً إما لعقدة نفسية أو ربما لعدم موافقة طعم ورائحة الأكل للشخص أو ربما لأسباب أخرى.

أسباب فقدان شهية الطعام:

توجد عوامل كثيرة تؤدي إلى ضعف الشهية، ومن أهم هذه العوامل العامل النفسي، حيث إن القلق والتوتر والحزن تفقد الإنسان قابليته للأكل. كما يعد ضعف الشهية عرضاً مهماً لعدة أمراض، بل ويعد أيضاً من أحد الأسباب الرئيسية لكثير من الأمراض التي تنجم عن ضعف التغذية مثل فقر الدم والأنيميا وخلاف ذلك.

والطبيب البشري أو النفسي الجيد يمكن أن يضع إصبعه على السبب الذي يؤدي إلى ضعف الشهية لدى المريض. وعندها يمكن وصف العلاج المناسب وتحديد الأساليب المناسبة لفتح الشهية للأكل.

المصادر الطبيعية لفتح الشهية وتقوية الأجسام الهزيلة:

التمر واللبن Dates And Milk: ينفع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهوته للطعام. ولا شك أن هذين المصدرين يعدان

من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية، ويجب على الأشخاص المصابين بالسكري عدم استعمال هذه الوصفة.

الحلبة Fenugreek: يعد مغلي الحلبة من المواد المشهية للأكل؛ والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من الحلبة البلدي وتوضع في ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة.

الخل Vinegar: يستعمل خل العنب أو التفاح؛ وذلك بإضافته إلى السلطة، وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ملء كوب ماء موجود على مائدة الطعام ويشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى بلع الطعام.

أم الألف ورقة Achelia: أم الألف ورقة تعرف أيضاً بالأخيلية أم الألف ورقة وكذلك باسم حشيشة النجارين. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة الجافة أو من مفروم العشبة الطازجة وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي ثم يغطى الكوب ويترك لمدة ١٥ دقيقة، وبعدها يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة.



الترمس Temis: من المعروف أن الترمس غني بالكالسيوم والفسفور، والترمس يحسن الشهية ويقوي الجسم، والطريقة أن يؤخذ ٢٥٠ جم من بذور الترمس وينقى جيداً ثم ينقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة متتالية على أن يغير الماء كل ست ساعات ويجمع الماء جانباً، ثم يغلى بعد ذلك مع كمية جديدة من الماء لمدة ساعة على النار، ثم يصفى الماء ويعاد نعه مرة أخرى بعد ذلك لمدة ٢٤ ساعة

أخرى، ثم يصفى ويؤكل بعد أن يضاف عليه قليل من الملح والليمون. هذه الوصفة جيدة أيضاً للمصابين بالسكر. يمكن أن يستعمل ماء منقوع الترمس كغرغرة جيدة وغسول للشعر جيد بالنسبة للجنسين.

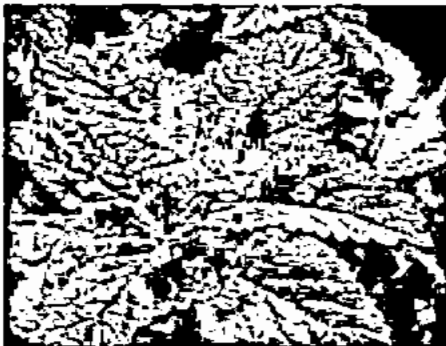
اليانسون Anise: تحتوي ثمار اليانسون على زيوت طيارة وأهم مركباته الأنثول والذي يساعد على



عملية الهضم، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من ثمار اليانسون وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي. ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء وهذه الوصفة جيدة لفتح الشهية.

البصل Onion: من المعروف أن البصل يفتح الشهية للطعام، وعليه فإنه تؤخذ حبة بصل في حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مرة بعد الغذاء وأخرى مع العشاء يومياً. والبصل يغذي ويطهر الأمعاء ويقوي البدن ويقتل جراثيم المعدة. ويجب تناول بقودونس طازج بعد أكل البصل لإيقاف رائحة البصل المعروفة.

الثوم Garlic: يعد الثوم من أغنى الأعشاب بالمواد الفعالة وأكثرها تأثيراً على عدة أمراض بالإضافة إلى ذلك فهو مشه جيد ويعطي الجسم قوة لا نظير لها، وهو بحق غذاء ودواء، ويجب تناول أفصاص الثوم مع الطعام أو مع السلطة بواقع ٢-٦ أفصاص في اليوم الواحد، ويمكن أكله طازجاً أو مطبوخاً.

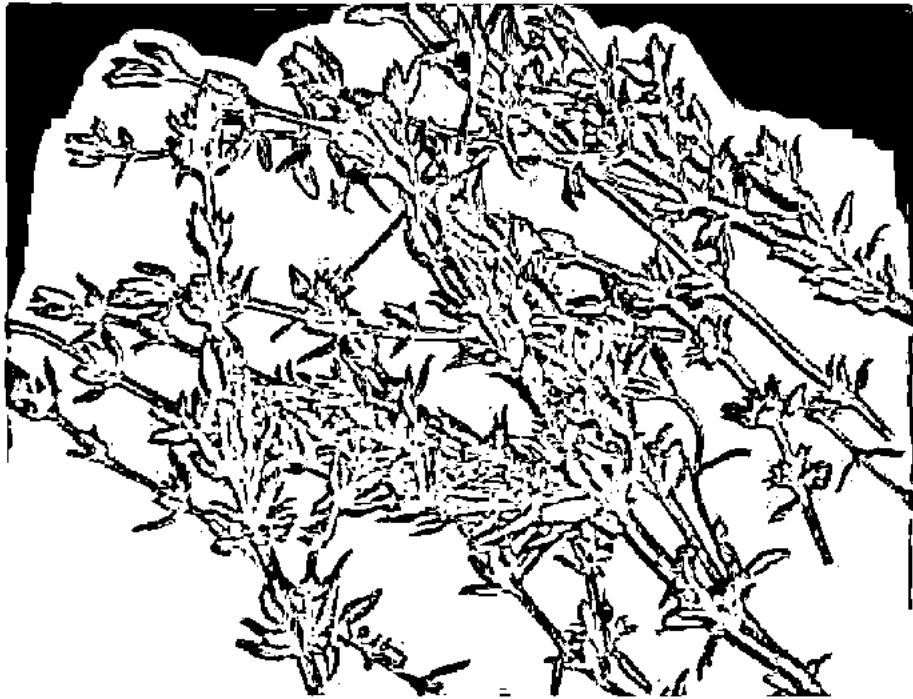


الزيزفون Tilia: ويعرف الزيزفون أيضاً بالتيليو ويعد الزيزفون من الأعشاب الفاتحة للشهية والمقوية للجسم؛ حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي

في كوب يملأ بالماء المغلي ثم يغطى لمدة ١٥ دقيقة ويصفى ويشرب قبل تناول الوجبات طوال اليوم.

السذاب Ruta: يعد السذاب أحد النباتات العطرية الفاتحة للشهية، حيث تؤخذ عدة أوراق طازجة من السذاب الذي يزرع في أي مكان وينمو بشكل عفوي في المناطق الجنوبية من المملكة، وتؤكل طازجة مع الخبز.

الزعتر Thymus: يعد الزعتر من أشهر النباتات التي تستخدم في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث يستعمل على نطاق واسع كمشه وأيضاً يزيد من قوة التحمل ومقو لجهاز المناعة، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الزعتر وتذر فوق الطعام أو تخلط مع زيت زيتون أو زيت سمسم ويؤكل مع الخبز.



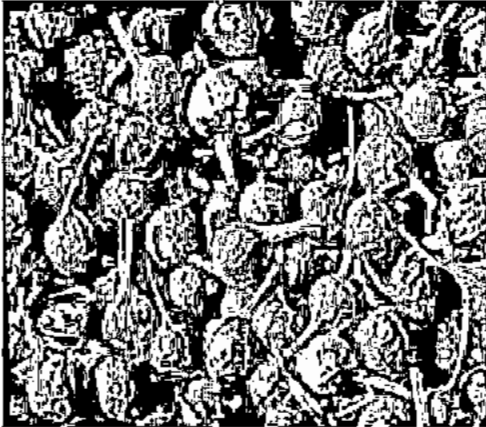
الشوفان والقمح والشعير Barly, Wheat, Oats: تؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط، وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك

تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي، وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها، وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد جمة.

عرق السوس Licorice: لقد تحدثنا كثيراً عن عرق السوس وذكرنا أنه يحتوي على مواد مشابهة للكورتيزون ولكنها لا تسبب الأعراض الجانبية التي يسببها الكورتيزون. ويعد العرق السوس من أفضل العقاقير في علاج أمراض الدم، وعليه فإنه مفيد لعلاج فقر الدم ولكن يجب عدم استعماله من قبل المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والجرعة من مسحوق جذور العرق سوس هي ملء ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد، ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

ثمار الكبابة الصيني Cubaba:

الكيابة الصينية تشبه في شكلها الفلفل الأسود إلا أنه يوجد بها بروز صغير في طرفها من ناحية السرة، وتحتوي الكبابة الصيني على زيت طيارة وقلويدات وتعد من أفضل المشهيات، حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوقها بعد كل وجبة. كما أنها مهضمة ومهدئة.



الكرفس Apium: الكرفس

أحد النباتات المشهورة التي نستعمل مع السلطة أو يؤكل كما هو أو يعمل منه مسلوقةً، والكرفس يحتوي على أهم المواد المفيدة لجسم الإنسان مثل فيتامينات أ، ب، ج وكذلك معادن الكالسيوم واليود والحديد والتحاس والمنجنيز، والمغنيسوم، والپوتاسيوم، والفسفور، وهو من فواتح الشهية المشهورة.

الكمون Cumin: يعد الكمون من أشهر التوابل ومن أشهر المشهيات، وأفضل

طريقة لاستعمال الكمون كمشه هو ذر مسحوق الكمون على شرائح الطعام مع قليل من الخل.

الشاكوريا الخضراء Chicory: من المعروف أن للشاكوريا الخضراء الطازجة تأثيراً لفتح الشهية، ومعروف أن فقراء الفلاحين يعتمدون عليها كغذاء رئيسي مع الجبن وخاصة الجبن القديم المعروف "بالمش" ويمكن أكل أي كمية منها، فهي مهضمة وقاتحة للشهية.

أوراق الجوز Willow: تستخدم أوراق الجوز الطازجة كمشوية، حيث يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتوضع في كوب ثم يضاف عليها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يقلب جيداً ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب على جرعات صغيرة بواقع ثلث الكوب مع كل وجبة غذائية.

القرنبيط: القرنبيط الذي يعرف أيضاً باسم القرنبيط عبارة عن نبات شتوي ولا يؤكل عادة إلا مطبوخاً، ويعد القرنبيط حسب الأبحاث من أكثر الخضراوات تقوية للجسم نظراً لأحتوائه على الفسفور. ويجب عدم تناوله مع الفول السوداني لكي لا يحدث انتفاخات وغازات في المعدة.

القرفة Cinnamon: القرفة أو ما يعرف بالدارسين من الأعشاب المشهورة كتوابل، وهي تحتوي على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها هو السنمالدريد الذي يعزى إليه التأثير. والقرفة مشوية جيدة. حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة ويضاف إلى وعاء به ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك حتى يغلي. ويحرك جيداً ثم يفرغ في كوب زجاجي ويمكن تحليته بملعقة عسل نحل ويشرب.

الفجل Radish: ويفضل النوع الأحمر حيث تزاح الأوراق ويؤكل مع الوجبة ما مقداره ٤ إلى ٥ رؤوس، ويجب أن يكون صغيراً وطازجاً وحذار من استعمال الفجل الهش من الداخل فهو عديم الفائدة. ويعد الفجل من المواد التي تؤثر كمشوية للأكل، ويحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية

مثل الكالسيوم واليود والكبريت والحديد والمنجنيز، يجب عدم استعمال الفجل من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز الهضمي وكذلك مرضى الكبد.

القسط الشامي Bryone: تستعمل جذور نبات القسط الشامي على نطاق واسع لفتح الشهية.



أبو فروة Sweet Chestnut: يعرف أبو فروة بالكستنة وشاه بلوط وأبو فروة غني بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والمنجنيز والفسفور والكبريت، وهو مفيد جداً في بناء الجسم. ويؤكل أبو فروة نيئاً أو مشوياً على الفحم أو داخل الفرن، ويمنع تناوله من قبل المصابين بأمراض عسر الهضم والكبد والسكر. ويعد أبو فروة من المنشطات الجنسية.

القصيعةن Sauge: يستعمل القصيعةن في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كمادة مشهية للأكل. حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من النبات وتوضع في

وعاء كبير نسبياً ثم يصب عليه ما مقداره نصف لتر ماء مغلي ويغطى لمدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب منه فتجان بعد كل وجبة غذائية وخصوصاً عند الذهاب إلى النوم.

المفتقة Muffattigha: وهذه الوصفة تستخدم للنحفاء الذين يرغبون في السمنة، وهي تتكون من الحلبة البلدي والحبة الخضراء وحبة البركة وعسل النحل النقي، وتعرف لدى العطارين (خرزة البقر) أو مربى الخرزة، والطريقة أن تؤخذ أجزاء متساوية من الحلبة والحبة الخضراء وتسحق جيداً ثم يضاف لها ملء ملعقة صغيرة من حبة البركة وتخلط بالعسل الطبيعي حتى تكون على هيئة عجينة رخوة، ويؤخذ منها يومياً ملعقة في الصباح وأخرى في المساء مع حفظها في الثلاجة.



أزهار حشيشة الدينار Hops: تستخدم أزهار حشيشة الدينار في بلاد الشام كفاتحة للشهية حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العشبة وتنقع في ملء كوب ماء لمدة ١٢ ساعة ويتناول منه الشخص ملء فتجان قبل تناول الوجبات، يحضر منتوع اليوم التالي قبل مواعده بمدة اثنتي عشرة ساعة، وهكذا.

الحمص Cicer: بذور الحمص غنية جداً بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والفسفور والكبريت والكالسيوم والحديد، وهو مفيد جداً ومسمن في الوقت نفسه. ويتناول الشخص حفنة واحدة من الحمص في منتصف وجبة غذائية فقط خلال اليوم الواحد. ويجب عدم تناول الحمص أو الإفراط في تناوله من قبل أصحاب المعد الضعيفة حيث إنه ثقيل الهضم.

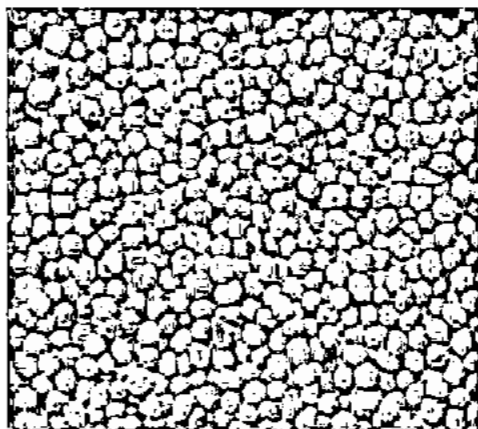
الخردل Mustard: إن استعمال بذور الخردل المسحوقه باعتدال مع الطعام يفتح الشهية، ويتناول الشخص الخردل بمعدل خمس حبات فقط

قبل وجبة الغذاء ويمكن طحنها ورشها فوق الأرز أو الخضار أو السلطة. يجب عدم استخدام الخردل من قبل المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم مهما كانت الأسباب.

الحلبة ودقيق القمح Wheat and Fenugreek: لقد قيل عن الحلبة "لو عرف الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". والقمح هو الغذاء لجميع البشر منذ بزوغ التاريخ، وهاتان المادتان مع الحليب والعسل والسمن البلدي تعد من الوصفات الجيدة للتسمين وخاصة للنحفاء، والطريقة أن يؤخذ نصف كيلو من بذور



الحلبة ثم توضع في وعاء، ويضاف ما يغطيها من الماء وعند الغليان يزاح الماء ويبدل بماء جديد ويترك حتى يغلي ثم يزاح، وتكرر العملية أربع مرات، ثم بعد ذلك تهرس بذور الحلبة ويضاف لها الحليب وتوضع فوق النار وتحرك ثم يضاف لها نصف كيلو دقيق قمح ويضاف قليلاً قليلاً مع التحريك على النار حتى انتهاء الكمية وتتكون عصيدة رخوة ثم يزاح من على النار، ويضاف ملء ملعقة كبيرة سمن بلدي ويمزج مع العصيدة جيداً، ثم يضاف ملء كوب صغير عسل طبيعي ويحرك جيداً حتى الامتزاج، ثم توضع هذه الخلطة في وعاء زجاجي ويحكم إغلاقه ويوضع في الثلاجة، ويؤخذ منه يومياً ملعقة كبيرة حتى تنتهي.



فقدان الشهية العصبي

مرض عاطفي يرفض فيه الشخص الطعام، ويحدث بصفة رئيسة وسط الفتيات المراهقات وكذلك النساء الصغيرات، وكلمة فقدان الشهية تعني انعدام الرغبة في تناول الطعام، لكن مرضى فقدان الشهية قد يكونون جوعى للغاية أغلب الوقت ولكنهم يعرضون عن الطعام لأسباب قد تكون نفسية.

ومصطلح فقدان الشهية العصبي تمت صياغته لأول مرة بواسطة طبيب كان يكتب في الجريدة الطبية الإنجليزية المعروفة باسم (لانست) استخدم هذا المصطلح ليصف الناس الذين بالرغم من ضعفهم ونحافتهم يصرون على أنهم في حاجة لإنقاص وزنهم، وأنهم لا يأكلون كمية من الطعام تكفي لبقائهم أحياء.

فقدان الشهية العصبي هو اضطراب في الأكل يتميز برفض الأكل يصل لدرجة الموت جوعاً، وبعض مرضى فقدان الشهية يتعرضون لنوبات من شره غامر للطعام يلتهمون خلالها كميات كبيرة منه وفيما بعد يجبرون أنفسهم على التقبؤ ويطلق على هذه الحالة الإفراط، وقد يحدث هذا منفرداً، أو مرحلة لاضطراب آخر يتعلق بالأكل، وهو ما يسمى بالقهم العصبي، وخلافاً للناس الذين يأكلون أكثر من حاجتهم، فإن المصابين بالشره المرضي، لا يستطيعون عادة التوقف عن الإفراط في الطعام، حينما يبدأون في الأكل ولكنهم يأكلون حتى تمتلئ معدتهم أكثر من اللازم، إلى درجة لا يمكنهم معها تناول المزيد. ويقوم معظم المصابين بالشره المرضي بعد تناولهم الطعام بإسراف بالتخلص مما أكلوه عن طريق

التقيؤ أو بأخذ كميات كبيرة من المسهلات لإفراغ أمعائهم وكذلك مدرات البول، وهكذا فإن معظم المصابين بالشهه لا تزيد أوزانهم.

النساء أكثر المصابين به:

عدد النساء اللاتي يعانين من ظاهرة الشهه المرضي Bulimia أكثر من الرجال، ويحدث هذا النوع من الاعتلال في المقام الأول بين النساء ما بين عمر ١٤ و ٤٠ سنة، وتختفي حالات كثيرة من حالات الشهه المرضي بعد أسابيع أو شهور قليلة، ولكن قد تعود من جديد. وهناك حالات أخرى تبقى لأعوام دون انقطاع. وتشمل المخاطر الصحية المرتبطة بالشهه المرضي، بتلف الأسنان واللثة نتيجة للمادة الحمضية الموجودة في القيء، وتقرح الحنجرة الدائم وفقدان السوائل. وقد اعتقد الناس لمدة طويلة أن ظاهرة الشهه المرضي اضطراب نفسي في المقام الأول ينتج عن تجارب الطفولة، وتأثيرات العائلة والضغط الاجتماعي، ولكن مازال الدليل العلمي الذي يؤيد هذه النظرة الواسعة الانتشار قاصراً.

العلاج الجماعي:

مهما يكن من علاجات فقد أثبتت التقارير أن العلاج الجماعي وأساليب معالجة الاضطرابات النفسية، قد ساعدت كثيراً من المصابين بالشهه المرضي بالتوقف عن الأكل بإسراف، وقد ورد في أحد البحوث أن عدم التوازن الكيميائي في العقل قد يكون سبباً لبعض حالات الشهه المرضي. كما ذكرت بعض البحوث أن العلاج بالأدوية المنشطة قد ساعد المصابين بالشهه المرضي لتبدأ في التخلص الجزئي أو الكلي من أعراض هذا المرض.

يرتبط الشهه المرضي بفقدان الشهية العصبي في بعض الأشخاص، ويسمى هذا المرض بوليماريكسيا Bulimarexia وفقدان الشهية قد يؤدي إلى نقصان الوزن الشديد، والدوار، وتوقف الطمث، وتورم الرقبة، وقرحات، وتآكلات في المريء، وتآكل في ميناء الوجه الخلفي للأسنان نتيجة القيء المستمر، وتحطم الأوعية الدموية في الوجه وتقص معدل النبض وضغط الدم.

التغيرات الوظيفية العامة في الذين يعانون من فقدان الشهية: تضمنت اضطراب عمل الغدة الدرقية، واضطراب ضربات القلب، وعدم انتظام إفراز هورمون النمو والكورتيزونات والهورمونات التناسلية والهورمون القابض للأوعية.

وفي النهاية إذا استمر السلوك المصاحب لفقدان الشهية لمدة طويلة فإن مضاعفات جديدة تظهر مصاحبة للهزال مثل عدم التوازن الإلكتروني Electrolytes ويحدث عادة بنقص مستويات المعادن مثل البوتاسيوم والصوديوم اللذين ينتجان الجفاف وانكماش أو انقباض العضلات وفي النهاية يتوقف القلب. وعند استخدام المليينات يزيد حينئذ استنزاف البوتاسيوم من الجسم، وبعد نقص البوتاسيوم مشكلة كبيرة للمصابين بفقد الشهية، ونقص البوتاسيوم المزمن يؤدي إلى اضطراب دقات القلب التي قد تؤدي إلى هبوطه ومن ثم الوفاة.

لقد وجد الباحثون أن حوالي ٢٠٪ من كل المصابين بفقدان الشهية يقومون أو يناضلون هذا الخلط طيلة حياتهم، و٣٠٪ آخرون أصيبوا به مرة واحدة على الأقل بصورة هددت حياتهم، بينما الـ ٤٠٪ الباقية يتجاوزونه مع الوقت.

علاج مرض فقدان الشهية العصبي،

قد يحتاج مرضى فقدان الشهية العصبي الإدخال إلى المستشفى والعلاج النفسي والأدوية.. ويجب إدخال مرضى فقدان الشهية العصبي إلى المستشفى إذا كانوا يعانون من سوء التغذية.. ويوصي بعض الأطباء أن تخضع أسرة المريض أيضاً للعلاج.. ويمكن علاج معظم مرضى فقدان الشهية العصبي إذا تلقوا العلاج الفوري، إلا أن المرض قاتل في بعض الحالات.. أما علاج مرض فقدان الشهية العصبي بالأعشاب والمكملات الغذائية فهي كالاتي:

الهندباء البرية Chicory: الهندباء البرية عشب معمر ذو جذور عميقة، يصل ارتفاعها إلى ١,٥ متر، لها سيقان شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء، والموطن الأصلي للنبات أوروبا وتتم أيضاً في شمال إفريقيا.. والجزء المستعمل



من النبات الجذور والأوراق والأزهار. ويعرف النبات علمياً باسم *chicorium intybus* وتحتوي الهندباء البرية على حوالي ٥٨٪ من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية

في إعادة بناء الكبد وتطهر مجاري الدم ومقوية للمرارة، وتدعم عمل المعدة والكبد وتنظف الجهاز الهضمي، وتستعمل الأوراق والأزهار كمساعدة على عملية الهضم وفي علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

شوك اللبن Milk thistle: ويعرف أيضاً باسم كعيب أو الحرشف البري، وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر له أوراق شوكية بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار ذات لون بنفسجي جميل. الموطن الأصلي للنبات بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. الجزء المستعمل من النبات البذور والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *cardus marianus* يحتوي النبات على ليغنانات الفلافون، وأهم مركب فيها مركب السيليمارين ومواد مرة ومتعددات الأسياتين. وأهم استخداماته وقاية الكبد وتنبيه إفراز الصفراء، ويزيد إنتاج حليب الثدي ومضاد للاكتئاب. وقد أثبتت المعامل الألمانية أن مركب السيليمارين له تأثير شديد لوقاية الكبد ويحافظ على عمله ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد استخدم هذا النبات في ألمانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمعه. ويستعمل لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

النفل البنفسجي Red clover: ويعرف أيضاً باسم نفل المروج، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، له ساق منتصبه شعراء وأوراق ثلاثية عليها علامات هلالية وأزهار أرجوانية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وقد وطن في أمريكا. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار، وأهم مركب

في الزيت الطيار هو ساليسيلات المثل وكحول البنزويل وسيتوستيرول، ويحتوي على نشا وأحماض دهنية، وقد استخدم النفل في العلاج منذ القدم، وهو منظم للكبد. ويظهر مجرى الدم، وهو يستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي؛ ونظراً لأن الفلاقونيدات في هذه التينة مولدة للأستروجين فإنه يفيد في مشاكل سن اليأس. وللعشبة مفعول مانع للحمل عند الأغنام.

اليام البري Wild yam: نبات متسلق معمر يرتفع إلى حوالي ستة أمتار. أوراقه قلبية الشكل وأزهاره خضراء صغيرة تتجمع في شكل عناقيد. الجزء المستعمل من النبات الجذور. الموطن الأصلي لنبات اليام البري أمريكا الشمالية والوسطى، وقد وطن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم.

يعرف النبات علمياً باسم *Discorea villosa* وتحتوي الجذور على مواد صابونية سترويدية من أهمها الديوسين، كما تحتوي على فيتوستيرولات مثل بيتاسيتوستيرول ويحتوي على قلويدات ونشا. يستخدم النبات على نطاق واسع، فهو المولد النباتي للديوسجين *Diosgenin* وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل. وكان النبات يؤخذ تقليدياً في أمريكا الوسطى لتفريج آلام الحيض والمبيض والولادة. إن اكتشاف مادة الديوسجين الذي له مفعول مضاد للالتهاب يدعم استخدامه في علاج حالات الروماتيزم. كما يساعد اليام البري في تفريج آلام المفاصل والتوتر العضلي. ويعد النبات علاجاً فعالاً للمشكلات الهضمية بما في ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهیوجة.

النعناع *Peppermint*: النعناع نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم له أوراق مسننة وساق مربعة وله رائحة عطرية قوية، أزهاره بنفسجية اللون، الجزء المستعمل من النعناع النبات كاملاً والزيت الطيار. الموطن الأصلي للنعناع أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية. توجد عدة أنواع من النعناع. يُعرف النبات علمياً باسم *Mentha Piperita*. ويحتوي النعناع على زيت طيار أهم مكوناته المنثول

والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيبولين ومنتسوسيد، ويحتوي كذلك على أحماض فينولية، كما يحتوي على تربينات ثلاثية. يستخدم النعناع على نطاق واسع، فقد عثر على أوراق مجففة من النعناع في أهرام مصر ترجع إلى حوالي ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان وتكمن القيمة العلاجية للنعناع في قدرته على تقريح الرياح وانتفاخ البطن والتخمة والمفص. وقد بينت الأبحاث أن للزيت الطيار تأثيراً عضاداً للجراثيم، ومركب المنثول مطهر ومضاد للفطور ومبرد.

والنعناع تأثير مضاد للتهيج أو التشنج في الجهاز الهضمي، وقد أكدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيات في الدنمارك وبريطانيا قيمته في معالجة متلازمة الأمعاء الهيجية. كما أنه يزيد تدفق العصارات الهضمية والصفراء ويرخي العضلات ويخفف الغثيان ومنص المعدة والأمعاء والريح ويلطف الأمعاء المتهيجة ويلطف بطانة القولون المتشنج. كما أن النعناع عند وضعه على الجلد فإنه يفرج الألم ويخفف الحساسية كما يخفف الصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم، والنعناع يستخدم في علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

الزنجبيل *Ginger*، الزنجبيل نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم. له أوراق رمحية الشكل وسنابل من الأزهار البيضاء والصفراء. الجزء المستخدم من الزنجبيل هي جذاميره. الموطن الأصلي للزنجبيل آسيا ويُزرع في جميع المناطق المدارية. يُعرف النبات علمياً باسم *zingiber officinale*. تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الزنجبرين الذي تشكل نسبته ما بين ٢٠ إلى ٣٠٪، كما يحتوي على أوليوريزن وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الجنجرول والشاغول. يستخدم الزنجبيل كتابل ومنكه، ويعد من أفضل الأدوية في العالم، وقد حظي بخصوصية في آسيا منذ أزمنة قديمة.

لقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار ومحتواه من المواد الراتنجية الطيارة (*Oleoresins*)، يعد الزنجبيل من أفضل الأدوية لعلاج دوار السفر، وقد كشفت التجارب التي أجريت

في مستشفى بارثولوميد بلندن ١٩٩٠م أن الزنجبيل أكثر فعالية من الدواء التقليدي في تفريغ غثيان ما بعد العمليات الجراحية. ويعد الزنجبيل علاجاً ممتازاً لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمقصف وغثيان الصباح، كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً للعداوي المعدية المعوية بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي. كما أن الزنجبيل ينبه الدورة الدموية ويساعد على تدفق الدم إلى السطح مما يجعله علاجاً مهماً لضعف دورانه في اليدين والقدمين، ويتحسن الدوران يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم، كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض درجة حرارة الجسم في أثناء الحمى. والزنجبيل مدفئ وملطف ومفيد للسعال والزكام والأنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية. ويستعمل الزنجبيل لعلاج فقدان الشهية العصبي.

قصعة الماء الهندية *Gotu Kola*: وتُعرف باسم سرّة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، أوراقها مروحية الشكل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية. كما أنها تنبت في شبه المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية. تُعرف علمياً باسم *Centella asiatica* تحتوي على مواد صابونينية ثلاثية التربين ومن أهم المركبات لهذه المجموعة اسياتيكوسيد وبراهموسيد وتانكوتوسيد. كما تحتوي على قلويدات ومن أهمها هيدروكوتيلين ومواد مرة مثل فيلارين. وتستخدم قصعة الماء الهندية على نطاق واسع في الغرب، فهي عشبة مقوية، وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في نهاية التسعينيات أن الاسباتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة الماثورة، حيث تؤخذ هذه العشبة في الهند لتحسين الخصوبة. كما تعرف هذه العشبة بأنها ترقق الدم، وأنها تساعد في خفض مستويات سكره عند تناولها بجرعات كبيرة. كما تستخدم مدرة للبول ومضادة للروماتزم، وهي تستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

المكملات الغذائية :

الزنك: معدن الزنك يؤخذ مكملاً غذائياً يساعد الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية في استعادة شهيتهم والوزن الطبيعي لهم. بمعدل ٨٠ ملجم يومياً، ويجب ألا يتعدى المجموع ١٠٠ ملجم يومياً.

النحاس: مهم جداً؛ لأن تعاطي الزنك مع النحاس يعملان معاً لمنع نقص النحاس، ويؤخذ هذا المعدن بمعدل ٣ ملجم يومياً.

أسيدوفيلس: وهو ضروري جداً ليحل محل البكتريا النافعة التي تفقد نتيجة استخدام المضادات أو المبيئات أو المقيئات أو المدرات.

فيتامين (ب) المركب: يساعد في منع فقر الدم وتعويض فيتامين (ب) المفقود. ويؤخذ هذا الفيتامين بمعدل ١٠٠ ملجم ٣ مرات في اليوم.

حقن فيتامين (ب ١٢): يزيد الشهية ويمنع سقوط الشعر وتلف وظائف متعددة في الجسم. إذا لم يتوافر الحقن فتستخدم أقراص استحلاب أو أقراص تحت اللسان. ويؤخذ منها ١ سم ٣ ثلاث مرات أسبوعياً أو حسبما يصف الطبيب.

فيتامين (ج): ضروري حيث إنه مهم جداً للجهاز المناعي التالف ولدفع الضغط عن الغدد الكظرية.

خميرة البيرة: تحتوي الخميرة على كميات متوازنة من فيتامين (ب) ويأخذ مريض فقدان الشهية العصبي ملعقة صغيرة يومياً ثم تزداد إلى ملعقة كبيرة يومياً.

فيتامين (هـ): هذا الفيتامين يزيد من امتصاص الأكسجين في الجسم للمساعدة في الالتئام، ويؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

ملاحظات هامة يجب مراعاتها :

- إذا ظهر على أي شخص علامات فقدان الشهية المرضي فيجب رؤية الطبيب وعدم إهمال ذلك.

- الشخص الذي يعاني من فقدان الشهية المرضي يجب أن يدخل المستشفى فوراً ويعطى مغذيات عن طريق الوريد من اليوتاسيوم والعديد من القيتامينات.

- الهزال يزيد كثيراً من معدل الإحساس بالاكئاب والقلق والتوتر والغضب، وقد يحتاج المريض لعام أو أكثر ليتعافى من مرض فقدان الشهية ليتحسن شكل جسده، لإعادة إقامة نظام غذائي طبيعي وعكس آثار الهزال على المزاج والسلوك.

- يعتقد بعض الباحثين أن الموصلات العصبية Neurotransmitters مثل الدوبامين والسيروتينين والنور إيبينفرين والمورفينات الداخلة تلعب دوراً مهماً في فقدان الشهية.

مشكلات تقدير النفس بالضبط كأولئك في حالة فقدان الشهية عادة تبدأ في سن صغيرة. فالطفلة التي يقال لها غبية وعديمة الفائدة وغير محبوبة من المحتمل أن تصدق ذلك، بالإضافة إلى ذلك هنالك أبحاث حديثة أظهرت أن العديد من الفتيات الأمريكيات، إذا لم تكن معظمهن يعانين فقداناً شديداً لتقدير النفس في مراهقتهن المبكرة، ذلك الوقت بالضبط الذي يحتمل أن تظهر فيه مشكلات الأكل.



فقر الدم

الأنيميا هي حالة ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء الصحية إلى ما تحت الحالة العادية. إن كريات الدم الحمراء تأخذ الأكسجين من الرئتين. وتنقله إلى مختلف أجزاء الجسم، وفيها يدمج الأكسجين مع الغذاء لإنتاج الطاقة. وفي حالة إصابة الشخص بفقر الدم فإن دمه لا يستطيع نقل الأكسجين الكافي للأنسجة. وبذلك يحس الشخص بالإرهاق والضعف والغثيان وكذلك آلام في الرأس، وتكون بشرته شاحبة اللون تتميز ببرودتها، ويزداد النبض وكذلك قصر النفس ليس فقر الدم مرضاً بحد ذاته، بل حالة تسببها مجموعة مختلفة من الأمراض والاعتلالات الجسمية. وتتحصر الأسباب المسببة لفقر الدم في ما يأتي:

١- الإنتاج غير الكافي للكريات الحمراء في الدم، حيث تموت كل يوم حوالي ٨٪ من الكريات الحمراء في دم الإنسان. وإذا لم يستطع الجسم تعويض هذه الخلايا الدموية بالقدر نفسه، فسينتج فقر دم حتماً. ويتم إنتاج الكريات الحمراء الدموية في نسيج يوجد في مراكز العظم. وتتطلب هذه العملية توافر مختلف المعادن والفيتامينات التي يتزود بها الجسم عن طريق الغذاء.

فقر الدم العوزي وهو يحدث في حالة عدم احتواء الدم على كميات كافية من الحديد أو فيتامين ب ١٢ وحمض الفوليك، حيث تعد هذه المواد المغذية جوهرية لإنتاج كريات الدم الحمراء. ويحدث فقر الدم العوزي أيضاً إذا لم يستطع الجسم امتصاص هذه المواد الغذائية جيداً. فمثلاً يحدث فقر الدم الخبيث عندما يتعذر امتصاص الفيتامين ب ١٢. ويعالج الأطباء المرضى الذين يعانون من فقر الدم

العوزي بإضافة المواد المغذية المفقودة إلى الغذاء وبالعلاج عن طريق الحقن أو الأقراص الطبية.

فقدان الدم اللاتسجي، وهذا يحدث إذا فقد نقي العظم قدرته على إنتاج كريات الدم الحمراء. وتحدث بعض الحالات بسبب الأمراض التي تؤثر على نقي العظم مثل ابيضاض الدم في مراحله الأولى. وتحصل الحالات الأخرى نتيجة التعرض لمواد كيميائية أو إشعاعية، ولكن هناك حالات كثيرة ليس لها سبب واضح. ويتلقى المصابون بفقر الدم اللاتسجي المعالجة عن طريق عمليات نقل الدم المنظم حتى يبدأ نقي العظم عندهم بالعمل جيداً. والقيام بوظيفته المطلوبة. ولكن في حالات كثيرة لا يستطيع نقي العظم استعادة قدرته على القيام بدوره أبداً؛ ولذلك يموت المريض.

٢- فقدان الدم: يستجيب الجسم لفقدان المفرط للدم بالحفاظ على الماء ليعوض الجزء السائل فيه.

ونتيجة لذلك تتناقص النسبة المئوية لكريات الدم الحمراء في الدم، ويحصل مرض فقر الدم. ويمكن أن يكون فقدان الدم سريعاً كما في حالات الجروح أو بطيئاً كما في حالات القرحة الدامية في المعدة. وتتطلب المعالجة إيقاف النزف الدموي، وعند الضرورة إجراء عملية نقل الدم.

٣- التحطيم المفرط لكريات الدم الحمراء. يسبب انحلال الدم تحطيم كريات الدم الحمراء القديمة في الكبد والطحال. وإذا حدث هذا الانحلال بشكل أسرع من عملية إنتاج الكريات الدم الحمراء الجديدة في نقي العظم يحدث فقر الدم الانحلالي، وهذا نتيجة للنقص الوراثي في كريات الدم الحمراء، كما يمكن أن يكون مكتسباً.

أسبابه:

وتتضمن الأسباب الوراثية لفقر الدم الانحلالي فقر الدم المنجلي وفقر الدم الوراثي اللذين يؤثران في الجزء الهيموجلوبيني من كريات الدم الحمراء،

والهيموجلوبين هو الجزء الذي يجعل كريات الدم الحمراء قادرة على نقل الأكسجين. ويمكن أن تشمل بعض النواقص الوراثية غشاء الخلايا (الغطاء



رهما بشكل أسرع من الكريات العادية:

حدث فقر الدم الانحلالي المكتسب إذا تم تحطيم كريات الدم الحمراء. حطة الحروق البليغة أو البرودة القاسية. ويمكن أن يحدث أيضاً بعد التلوث. بل التلوث أو العدوى الجسم قادراً - عادة - على إنتاج الأجسام المضادة مهاجم الجراثيم التي تدخل الجسم. وفي بعض الأحيان يفرز الجسم أجساماً دة غير عادية تسمى "الأجسام المضادة الذاتية" وهي تهاجم كريات الدم راء في جسم الإنسان نفسه. وتختلف معالجة فقر الدم الانحلالي حسب ب والدرجة، وتجاوب بعض الحالات مع العقاقير أو حالات نقل الدم. ويمكن لات الأخرى أن تتم السيطرة عليها بإزالة طحال المريض، وهذه تسمى بعملية صال الطحال.

فقر الدم الوراثي: وهو مرض من أمراض الدم الوراثية يؤدي إلى الإصابة من فقر الدم الرئيسي. وتحدث هذه الظاهرة بشكل أساسي بين أطفال منطقة البحر الأبيض المتوسط. كما يصيب فقر الدم الوراثي أيضاً الأمريكيين د وبعض الشعوب الآسيوية.

لا تنتج أجسام الأطفال الذين يعانون فقر الدم الوراثي قديراً كافياً من مادة ووجلوبين، المادة الصبغة التي تغطي خلايا الدم الحمراء لونها الأحمر ي. كما أن الهيموجلوبين يحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم والنقص يحرم أعضاء الشخص المصاب من الحصول على كفايتها من الأكسجين ر أعراض الإصابة بمرض فقر الدم الوراثي إما عند الولادة مباشرة، أو الستة الأشهر الأولى بعد الولادة. وتتضمن هذه الأعراض شحوب البشرة وب والإرهاق والتأفف والتذمر لأدنى سبب وضعف الشهية للأكل وبطء النمو.

موسوعة جابر لطب الأعشاب

ويتطور لدى المصابين إلى تضخم في القلب والكبد والطحال. كما يسبب هذا المرض تشوهاً وضعفاً في بعض العظام وخاصة عظام الوجه.

وأشد حالات مرض فقر الدم الوراثي هي فقر الدم الرئيسي، الذي يسمى أحياناً "فقر دم كولي" وهو المرض الذي يصيب الأطفال الذين يرثون فقر الدم من الوالدين معاً. وقد يتسبب هذا المرض في وفاة أولئك الأطفال إذا لم تتم معالجتهم بالطرق المناسبة في سن الطفولة. كما يتسبب المرض ذاته في وفاة المراهقين؛ وذلك نتيجة ازدياد نسبة الحديد في الجسم وبخاصة في القلب.

ويعد فقر الدم الوراثي المعتدل من الدرجة الثانية الذي يحدث تحدث لدى الأطفال الذين يرثون تشوهاً حاداً من أحد الوالدين أو تشوهاً معتدلاً من كليهما، إلا أن هذه الإصابة قد لا تكون مسببة للوفاة في معظم الحالات. أما الأطفال الذين يرثون فقر الدم غير الخطير ويسمى المصابون بهذا المرض "الناقلون"، وذلك لأن أعراض المرض قد ينقلونها إلى أولادهم بالوراثة.

ولا يمكن الشفاء التام من فقر الدم الوراثي ولكن يمكن معالجته بنقل دم إلى المصاب كل ثلاثة إلى ستة أسابيع. وتخفف هذه المعالجة ظهور أعراض المرض على المصاب، إلا أنها في الوقت ذاته ترفع نسبة الحديد في القلب والبنكرياس وبعض الأعضاء الأخرى. وغالباً ما تسبب هذه الزيادة في حدوث مرض السكر أو القصور القلبي، ولا يزال الباحثون جادين على تطوير طرق مناسبة لإزالة ترسبات الحديد من الجسم.

هل هناك علاج للأنييميا من الأعشاب والمعادن والفيتامينات؟

نعم هناك علاج للأنييميا من الأعشاب والمعادن وخلاف ذلك وهي:

التفاح Apple: تقدم الحديث عن التفاح كمخفض جيد للكوليسترول وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا إما بأكله طازجاً بقشوره أو شرب العصير الطازج المحضر منه وذلك لعلاج فقر الدم. وهناك مثل عند الإنجليز يقول:

"تفاحه واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن بيتك" والطريقة أن يشرب كوب من عصير التفاح الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الفراولة Strawberry: والفراولة من الفواكه المحبوبة والمنعشة والغنية بمحتوياتها من المعادن والفيتامينات، وهي تستخدم في تنقية الدم والجسم من السموم؛ وذلك بتناول ثمار الفراولة الطازجة وغير المفروزة بمعدل ربع كيلو جرام يومياً.

الحلبة Fenugreek: والحلبة سبق الحديث عنها وهناك مقولة عن الحلبة: "لو علم الناس بما في الفريكة (الحلبة) من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". فهي تحتوي على مركب الدايزوجنين وعلاوة على فإنها مقوية ومخفضة للسكر في الدم وجيدة لمشاكل القولون والتشققات الجلدية، إلا إن فوائدها عظيمة في فقر الدم، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحلبة الناعم وتخلط بالعلس النقي وتؤخذ يومياً مرة قبل الغذاء بربع ساعة وأخرى قبل العشاء بربع ساعة.

خليط الأعشاب: هناك ثلاث أعشاب إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ مغليها قبل العشاء مباشرة وقبل الغذاء فإنها تنقي الدم وتقيد في نقص الحديد، والطريقة أن تخلط كميات متساوية من الزعتر والنعناع وأزهار البابونج، ثم يؤخذ ملء ملعقة من المزيج وتغمر في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الغذاء وقبل العشاء، ويمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الأعشاب السابقة كل على حدة ثم تغمر جميعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب حسب الوصفة.



الجرجير: يعد الجرجير من الخضار المفيدة للأنيميا حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من عصير الجرجير الطازج ٢ إلى ٣ مرات في اليوم مع الماء أو الحليب الطازج. كما أن تناول حزمة كاملة من الجرجير الطازج المغسول جيداً وبالأخص في

فصل الشتاء الذي هو فصل الجرجير تؤدي الغرض نفسه، والجرجير جيد لتنقية الدم.

الشعير مع اللبن: يؤخذ حوالي ١٠٠ إلى ١٥٠ جراماً من دقيق الشعير ويخلط مع نصف لتر من اللبن المخيض "الرائب" ويضاف للخليط ذرات من الملح، ثم يحرك جيداً ويوضع على نار هادئة، ويترك على النار مدة عشر دقائق، ويحرك بين وقت وآخر، وعند الانتهاء تضاف له قشدة أو عسل النحل النقي، كما يضاف إليه قليل من الزبيب دون بذر ثم يؤكل..

ملاحظة: (لا تعطى هذه الوصفة للمصابين بمرض السكر).

الحلاوة الطحينية: وهي متميزة لفقر الدم، فهي تحتوي على زيت السمسم وعرق الحلاوة والطحينية البيضاء المغذية، وهذه الوصفة مقوية ومسمنة ولكن يجب عدم استعمالها من قبل مرضى السكر.

الليمون: يعد الليمون من المواد الغنية بفيتامين ج، وهو يقوي جهاز المناعة، ويؤخذ ملء كوب من عصير الليمون بعد الغذاء مباشرة وآخر بعد العشاء مباشرة.

جلوكونات الحديد Ferrous gluconate: وهذا موجود على هيئة مستحضر يباع لدى محلات الأغذية التكميلية، وهو أفضل المستحضرات امتصاصاً.

الكلوروفيل Chlorophyll: وهو مسحوق أخضر مستخلص من الخضر وهو غني بالحديد وبعض الفيتامينات المهمة، ويوجد منه مستحضر في محلات الأغذية التكميلية ويستعمل لعلاج فقر الدم (الأنيميا).

الجنسنج البرازيلي Braelian Ginseng: وهو جذور لنبات الجنسج الذي سبق الحديث عنه والذي يحتوي على مواد صابونية، وهو مفيد جيد في حالات الأنيميا، وتوجد منه عدة مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية وفي جميع الصيدليات، حيث يوجد منه شراب وكبسولات وأقراص والجذور نفسها كما هي، ويقول الصينيون: إن الجنسج روح الحياة فيعتبرونه علاجاً لجميع الأمراض.

حمض الفوليك Folic acid: وهو مستحضر تكميلي يمنع فقر الدم ويقوي الشهية. يخفض الكوليسترول أيضاً ويجب على الحوامل تناوله في الأشهر الأولى من الحمل.

تركيبة الحديد المتكاملة Lron Complete: تساعد هذه التركيبة في إنتاج الهيموجلوبين ويمد الخلايا الحمراء بالأكسجين. وهو يوجد في محلات الأغذية التكميلية.



قرحة المعدة والاثني عشر

ما القرحة؟

هي عبارة عن جرح مفتوح في أي مكان في الجسم وبالأخص الجلد أو في الغشاء المخاطي، وعند نشوء القرحة يتهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً ثم يندمل هذا الجزء ببطء.

وأكثر أنواع القرحات شهرة قرحات الاثني عشر التي تحدث في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة والقرحات المعدية التي تحدث في المعدة. وتحدث قرحة المعدة في الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث في النساء، وهي أقل شيوعاً بين المصابين بالقلق المزمن أو التهيج أو الاضطراب في أي صورة كانت من صورته، ومن الواضح أنها تزداد سوءاً بالتوتر النفسي إن لم تكن مسببة عنه فعلاً. وقرحة المعدة تشبه في أعراضها قرحة الاثني عشر، فيما عدا أن الألم الذي يخلفه الأكل أحياناً يظهر في قرحة المعدة بعد الوجبة أسرع مما يظهر في قرحة الاثني عشر، كما أن موضعه يكون في وسط البطن أو على الجانب الأيسر على حين يكون في قرحة الاثني عشر على الجانب الأيمن منه. تقوم المعدة في أثناء عملية الهضم وفي أوقات أخرى معينة بإفراز حمض الهيدروكلوريك إضافة إلى أنزيم الببسين (الهضمين)، ويمكن أن تسبب هذه العصارات الهاضمة القوية تآكلاً لبطانة المعدة والاثني عشر. والمعروف أن الإفرازات المخاطية عادة تحمي المعدة والاثني عشر من تأثيرات العصارات الهاضمة. وتتشأ قرحات الاثني عشر نتيجة زيادة في كمية حمض الهيدروكلوريك وأنزيم

البيسين، أما القرحات المعدية فمن المحتمل أنها تنشأ عن ضعف دفاع المعدة ضد هاتين العصارتين الهاضمتين.

تطورها:

ويتأثر تطور القرحات الهضمية بعوامل كثيرة مثل الإجهاد والتدخين، حيث يؤدي كلاهما إلى تنشيط إفراز حمض الهيدروكلوريك. كما يؤدي الإفراط في استعمال الأسبرين وخاصة إذا لم يكن من النوع المكسو وإذا لم يؤخذ بعد الوجبة مباشرة إلى تهيج بطانة المعدة، ومن ثم فإن هذا الاستعمال يعزز من احتمال نشوء القرحة. كما أنه يوجد في بعض فئات من الناس ميل وراثي للإصابة بالقرحات الهضمية. كما أن الحساسية عند كثير من الناس تكون سبباً في إحداث القرحة وفي دراسة إكلينيكية أجريت على ٩٨ مريضاً من الذين يعانون من القرحة كان لديهم في الأساس حساسية في الجهاز التنفسي. وفي السنوات الأخيرة اتضح للعلماء أن قرحات الجهاز الهضمي ربما يكون سببها عدوى ببعض أنواع من البكتريا وبالأخص النوع المعروف باسم *Helicobacter Pylori* التي تعرف أحياناً باسم *Campylobacter Pylori* وقد اتضح أن ٧٥% من مرضى قرحة المعدة والاثني عشر كان سببها هذا النوع من البكتيريا، وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية. كما أن أدوية *inflammatory DRUG* مشهورة بتأثيرها القوي المخفف للألام القرحات الهضمية.

أعراض قرحتي المعدة والاثني عشر:

إن أهم أعراض القرحات الهضمية هو الألم المحرق بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري، ويحس صاحب القرحة بعد تناول الطعام بحدة متفاوتة بين ساعة واحدة وثلاث ساعات أو في منتصف الليل، وهو دليل على فراغ المعدة وتهيج القرحة بفعل العصارة الحمضية. وتستمر نوبات الألم أياماً أو أسابيع وبخاصة في فصل الربيع، ثم تختفي لتعود ثانية وهكذا. من الأعراض أيضاً الغثيان أو القيء ويزول الألم بعد الأكل أو شرب اللبن وتناول مضادات الحموضة.

وقد يعاني مرضى القرحات الهضمية بعض المشاكل مثل انسداد المعدة أو الاثني عشر أو النزيف الداخلي أو انثقاب جدار المعدة. ويحدث النزف فجأة في الحالات الحادة. ويكون عندئذ في منتهى الخطورة، ويتطلب المصاب إلى علاج سريع. وتحدث مضاعفات أخرى للقرحات المهملة، وقد يسبب النزف قلقاً يزيد من إفراز العصارة الهضمية المعدية الذي يزيد القرحة سوءاً بحيث قد يتقرب جدار المعدة أو الاثني عشر فتخرج محتويات المعدة من الأغذية وخلافة إلى التجويف البريتوني (المساريقا)، وفي هذه الحالة يحتاج الأمر إلى التدخل الجراحي بأسرع وقت ممكن لإنقاذ المريض.

كيف يتم تشخيص قرحتي المعدة والاثني عشر؟

يجب على كل شخص يشعر بأي عرض من الأعراض التي ذكرناها مراجعة الاستشاري المختص حتى ولو اختفت آثارها بعد ذلك؛ حيث إن ذلك من طبيعة المرض كما ذكرنا مسبقاً. وفي عدد لا بأس به من الناس لا يفتن الشخص أنه مصاب بالقرحة، حيث يعتقد عادة أن لديه صعوبة في الهضم. يقوم الاستشاري المختص بفحوصات طويلة حتى يصل إلى تشخيص القرحة وأهم هذه الفحوصات هو فحص العصارة المعدية وذلك باستخراج عينة منها بواسطة أنبوبة توصل إلى المعدة عن طريق الفم، وكذلك تصوير المعدة والاثني عشر بالأشعة السينية بعد شرب المصاب محلولاً معلقاً من الباريوم، وفي الأونة الأخيرة بدأ فحص المعدة والاثني عشر بمنظار خاص يدخل عن طريق الفم.

علاج قرحتي المعدة والاثني عشر:

يمكن علاج القرحات الهضمية وشفائها تماماً ولكن ليس سهلاً إلا إذا تعاون المريض باتباع نظام العلاج الذي يوضع له من قبل المختص، فالتدخين يجب منعه تماماً لأنه يهيج بطانة المعدة والاثني عشر وكذلك شرب الخمر. وأسس العلاج الصحيح هي التغذية بنظام يشرف عليه الاختصاصي والدواء الصحيح وإزالة الانفعالات والتزام الراحة.

ولو نظرنا إلى نوع الغذاء الصحيح المناسب لوجدنا أنه لا يشفي القرحة. ولكنه يهيئ الظروف المواتية التي تعين على التئامها، ويختلف نظام التغذية وفقاً لحالة المريض الصحية وفيما إذا كان يعاني من السكري وغيره وكذلك وفقاً لحالة القرحة وتقدمها في طريق الالتئام. وأفضل الأغذية السوائل السهلة الهضم والأطعمة اللينة مثل اللبن والقشدة؛ لأنها لا تهيج المعدة، كما أنها تقوم بمعادلة الحمض الزائد، ويجب الابتعاد عن الأغذية الصلبة الحريفة، ومن ناحية الدواء فيجب تناوله بدقة وفي وقته وعدم إنقاص أو زيادة الجرعة، ويجب على المريض عدم معالجة نفسه بنفسه أو علاج نفسه عن طريق نصح بعض الأقرباء أو الأصدقاء، فكم من نصيحة قدمت بطريقة عنقوية إلى مريض أودت بحياته. فلا بد أن يكون العلاج حسب إرشادات المختص دون غيره. وتعد الأدوية المضادة للحموضة مفيدة ومهمة ولكن لا بد أن تكون باختيار الطبيب المختص، أما مضادات التقلص والمهدئات فهي مريحة للمعدة وتقلل من إفراز الحمض، ويفضل عادة تناولها قبل النوم. كما يجب على مريض القرحة تخفيض التوترات والقلق؛ لأنها تساعد على تكوين القرحة وتمنع التئامها أو تتسبب في انتكاسها؛ ولهذا يجب على المريض الاسترخاء والراحة التامة واتباع تعليمات المختص بدقة.

العلاج بالجراحة :

تعجز الأدوية في حالات كثيرة عن الشفاء فلا يكون للقرحة حينئذ غير مشروط جراح، يقتطع من المعدة الجزء المصاب اقتطاعاً، ولكن في الآونة الأخيرة ظهر ما يسمى بتتليج المعدة الذي ابتدعه جراحو جامعة مينابوليس Minnea Polis في ولاية إنديانا بوليس بالولايات المتحدة الأمريكية وهي جامعة مشهورة. وهناك قصة لأحد المرضى الذين يعانون من القرحة؛ ولأن هذا المريض في مدينة نيويورك وعمره خمسون عاماً وازدادت القرحة عليه وبدأ جدار معدته في الانحراف ولم يبق إلا أن يتدخل الجراح ليحفظ على الرجل حياته إذا أمكن حمله إلى حيث يجري له العلاج الجديد. ولم يلبث أن حملته الطائرة إلى مدينة مينابوليس ودخل

مستشفى الجامعة وهو أحد المستشفيات الشهيرة التي صنعت الكثير في دفع البحوث الطبية إلى الأمام. وأرسل المستشفى إلى مركز البحوث الطبية الشهير مايوكلينيك بجوار مدينة روشيستر Rochester بالولايات المتحدة. يخبره بأن عملية من هذا النوع الجديد سوف تجري في المستشفى. إن مايوكلينيك لا بد أن يعلم ولا بد أن يطلع على كل جديد؛ لأنه يعد من المراكز الطبية العظمى، وهو دائماً في الطليعة من تلك البحوث، يعطي ويأخذ ليزداد علماء، ويجب أن لا يفوته علاج جديد كهذا، ابتدعه رجل من أشهر جراحي الولايات المتحدة، وهو الدكتور Wangesteer وحضر من رجال مايوكلينيك ستة من أطبائه. كان المريض قد صام استعداداً للعلاج وقام بإجراء العملية الدكتور E. T. Peter ويتلخص العلاج في تبريد المعدة تبريداً شديداً. حتى تتجمد كتجمد الثلج وعندئذ يتوقف غشاء المعدة المخاطي الذي يغلف جدار المعدة عن الإفراز وكذلك يتوقف جدار المعدة نفسه عن الإفراز، وبذلك تندمل القرحة اندمالاً. وذلك بأن أدخلوا إلى المعدة بالوناً خفيفاً من المطاط، له عند امتلائه شكل المعدة وبأعلاه أنبوتان رقيقتان. وعندما يستقر البالون في المعدة أدخلوا إليه سائلاً كحولياً عن طريق إحدى الأنبوبتين مبرداً إلى درجة ١٨ تحت الصفر المئوي، وملئ البالون بالكحول حتى التصق جداره بجدار المعدة، فأخذت تبرد ودار الكحول فخرج من الأنبوية الأخرى، وراقبوا درجة حرارة الكحول عند خروجه مراقبة دقيقة، فهي دليل على درجة حرارة المعدة وانخفاضها، وكانت هذه الدرجة في أول الأمر ٥ درجات مئوية تحت الصفر، ثم أخذت تزداد هبوطاً. وأحس المريض عندئذ بالبرد وأشتكى فأحضروا له لحافاً آخر من الصوف، وأخذ يرتعش فحقتته إحدى المرضات بحقنة من الثورزين Thorazine شلت بها مراكز الرعشة في الجسم، والرعشة هي بعض دفاع الجسم عند الخطر، وبالحقنة توقف ارتعاشه وبعد عشر دقائق هبطت درجة حرارة الكحول الخارج من المعدة إلى ١٢ درجة تحت الصفر وعند هذا الحد استقرت.

وبعد ٥٠ دقيقة من بدء العمل كان هذا الكحول المبرد الدائر قد جمد الغشاء المخاطي في معدة المريض وقد بلغت درجته عند ذلك ما بين ١٥ - ١٦ درجة تحت

الصفير. لقد عرفوا ذلك من تجارب سابقة. أما جسم المريض عامة فقد هبطت درجة حرارته في أثناء ذلك إلى درجتين فقط، ثم أخرجوا الأنبوب وتمت العملية في الساعة الخامسة بعد الظهر. لقد كان المريض يأكل طعامه كما يأكل الأصحاء فلا ألم ولا خوف من الألم. وفي اليوم الثاني غادر المريض المستشفى وكان قد عالج قبل تلك الحالة ثلاثون حالة اندملت القرحة تماماً. والعجيب في هذه العملية أن هذا التبريد الشديد يؤثر في خلايا القرحة فتندمل، أما سائر خلايا المعدة فتعود إلى وظائفها غير متأثرة بما حصل.

هل هناك علاج بالأعشاب أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية وهي:

العرقسوس Licorice: الأطباء الألمان يعتبرون أكثر انفتاحاً من غيرهم في استعمال الأدوية العشبية؛ ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التي يمكن أن يستفاد منها في مجال الرعاية الصحية، ومن ضمن تلك الأعشاب جذور العرقسوس الذي سبق أن تحدثنا عنه. لقد اعتبره الدستور الألماني مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب المهمة في علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثني عشر، ويعد عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن القرحة، والجرعة من مسحوقه هي ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع، وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب الذين يعانون من أمراض السمفة والحوامل عدم استعمال العرقسوس، ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

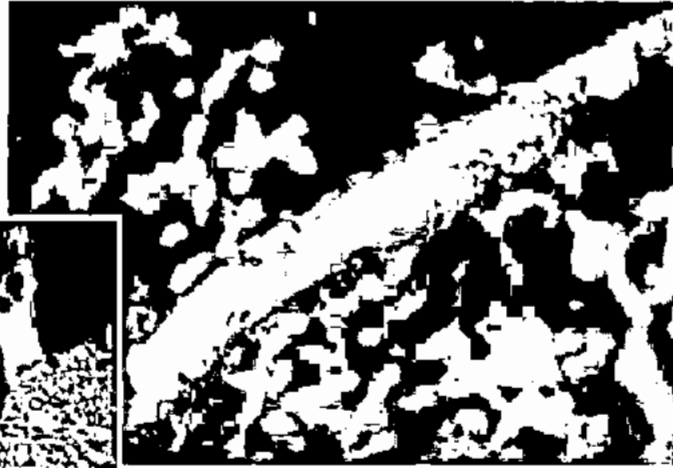
الزنجبيل Ginger: لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن الزنجبيل بشكل مفصل، والزنجبيل لا يعرف الناس عنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على

قرحة المعدة والاثني عشر، فقد عرف الزنجبيل أن له تأثيراً فعالاً ضد الالتهابات،
والزنجبيل يحتوي على ١١ مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة.

كما أن لهذه المركبات تأثيراً ضد البكتيريا ومن بينها البكتيريا التي تحدثنا
عنها في الأسباب. لقد قال الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف
كتاب بعنوان Ginger common Spice and Wonder Drug إن الزنجبيل
إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثل في علاج القرحة ولا سيما أن للعسل
أيضاً تأثيراً على البكتيريا. كما يضيف الدكتور بول إن الزنجبيل كان مفتاح
علاجه من القرحة وأنه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل
الذي يتناوله الذي يتكون من (موز، أناناس، قليل من مسحوق القرحة، قليل من
مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الجذر الأصفر Yellowroot: هو نبات عشبي معمر له ساق قليل التفرع يعرف

علمياً باسم Xanthorrhiza
simplicissima والجزء
المستخدم من هذا النبات هي
جذوره الصفراء. وقد كتب



المختص في الأعشاب الدكتور
تومي من ألاباما قصة جميلة
حول هذا النبات واستعمالاته في
علاج قرحة المعدة والاثني عشر،
وقد ذكر من ضمن هذه القصة
أن مريضاً بالقرحة أراد أن

جيد لهذا النوع من البكتيريا، وأخيراً اقتنع طبيبه واستعمل المريض هذا بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور ثلاث مرات يومياً. وقد دلت الدراسات أن جذور هذا النبات تحتوي على قلويد يعرف باسم بيربيرين (Berberine) أصفر اللون بللوري. وهذا المركب هو الذي يعزى إليه التأثير المضاد للقرحة الموز Banana: كلفنا نعرف الموز الذي يعرف علمياً باسم *Musa Paradisiaca* وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي؛ وذلك بتطريته للقناة الهضمية. وفي دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت الموز على القرحة. يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب الحليب الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.



الملفوف Cabbage: سبق أن تحدثنا عن الملفوف، ونسحدث عنه الآن لما له من فائدة في علاج قرحة المعدة والاثني عشر. يعد عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة، وحيث إن عصير الملفوف يحتوي

على مركبين مهمين هما جلوتامين (Glutamine) واس ميثايل ميثان S. methyl-methionine وقد عملت دراسة من قبل الطبيب Werbach الأستاذ الإكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا، لويس أنجليس ومؤلف كتاب بعنوان *Nutritional Influences on Illness* حيث أعطوا مرضى القرحة عصيراً طازجاً من الملفوف كعلاج للقرحة، والدراسة أن ٩٢٪ تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال



الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢٪ من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملقوف. كما قامت دراسة أخرى على مرضى أعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١,٦٠٠ ملليجرام، وقد أثبتت هذه الدراسة أن نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاجها. والجرعة المقترحة من عصير الملقوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم، وحيث إنه من الصعب شرب عصير الملقوف الطازج على بعض المرضى فإني أقترح عمل الشربة التالية:

٣ أكواب ماء، ٢ كوب ملفوف قطع، ١ كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مقروم. نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود، وكمية قليلة جداً من مسحوق القرقة. وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملقوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية، ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطى مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة، ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرقة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

الأذريون *Calendula*: سبق الحديث عن الأذريون ولكننا نتحدث عنه الآن كمضاد لقرحة المعدة والاثني عشر. لقد قامت دراسة إكلينيكية في أوروبا عن نبات الأذريون، وأثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة، واقترحوا أن هذا العشب له فائدة كبيرة في علاج القرحة. ويحتوي هذا النبات على مركبات كثيرة أثبتت أن لها تأثيرات مضادة



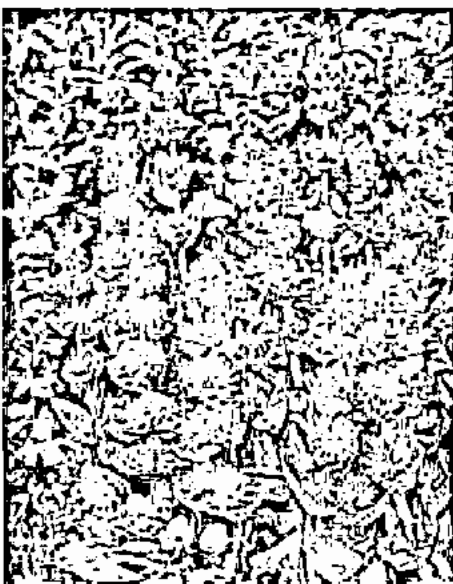
للبيكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كما أنها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمسة ملاعق صغيرة من أزهار نبات الأذريون الجافة وتضاف إلى ثلثي كوب من الماء سبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

البابونج Chamomile؛ نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي، الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الأزولين. يستخدم مغلي البابونج في أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine إن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة، ولا توجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاجها. إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم في أوروبا وهو مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية؛ ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر، بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال: إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع العرقسوس. تستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي، ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.

الجنطيانا Gentian؛ نبات عشبي معمر موطنه الأصلي وسط وجنوب أوروبا ابتداءً من إسبانيا حتى البلقان، والجزء المستخدم من هذا النبات الجذور فقط. يعرف علمياً باسم Gentian lutea وهو الأكثر استخداماً.

تحتوي جذور نبات الجنطيانا على مواد مريرة وأهمها مركبا amarogentin , Gentiopicroside كما



تحتوي على جينتانوز وانيولين وبكتين وأحماض فينولية ويعد مركب أماروجنتين هو المسؤول عن مرارة جذور النبات، ويقال: إن الجذور لو خففت مليون وخمسة مئة ألف مرة بالماء فإن المرارة ستظل موجودة، وكنا نعتقد أن الحنظل هو أمر النباتات إلا أن جذور نبات الجنطيانا هو أمر النباتات في الطبيعة.

ينسب اسم هذه العشبة إلى أحد ملوك إيبيريا الذي اكتشف قدرتها على تخفيض الحمى، وفي القرون الوسطى كانت الجنطيانا إحدى مقومات الترياق.

تستخدم جذور الجنطيانا على نطاق واسع لعلاج مشاكل الهضم ومن ضمنها قرحة المعدة، حيث يقوم على معادلة الحمض الزائد في المعدة، ويقول الدستور الألماني إن المركبات المرة الموجودة في النبات تحرض على إفراز اللعاب وإفرازات المعدة، وبناء على دراسات قامت على حيوانات التجارب باستخدام جذور الجنطيانا لعلاج قرحة مستحدثة على الحيوانات فأثبتوا من خلالها أن الجذور يمكن أن تستخدم لعلاج قرحة المعدة لدى الإنسان. وقد قال الدكتور دانيال مادري الذي يحمل درجة الدكتوراه في علم الأدوية ومؤلف كتاب Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal tonic therapies إنه يحترم استعمال جذور الجنطيانا مع جذور الزنجبيل والحوذان المر وعرقسوس لعلاج القرحة.

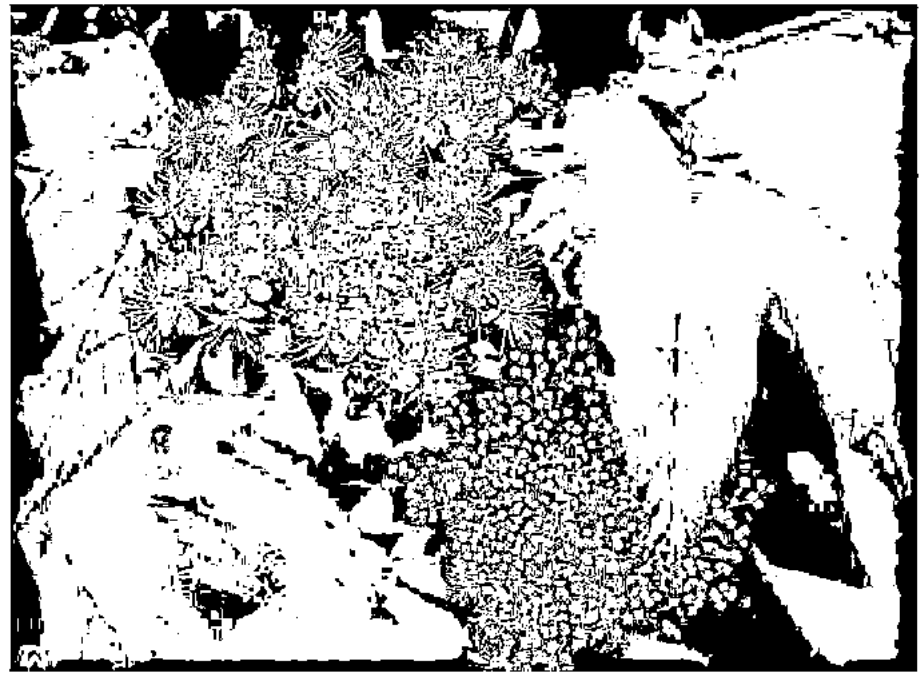
الأناناس Pineapple، والأناناس المشهور، وهو نبات عشبي صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد، وموطنه الأصلي جنوب أمريكا، ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة.

يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوي ثمار الأناناس بروميلين على Bromelain وهو بروتين من فئة الأنزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد في المعدة. كما يحتوي على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج، تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزليل سوء الهضم، ويقال: إن الثمار مقوية للرحم. كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطري وتستعمل لتهدئة غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك، ويعد عصير الأناناس مهضم ومقو ومدد.

ملكة المروج Queen of the meadow: نبات عشبي معمر يصل طوله إلى متر ونصف ينمو بجوار الترع ومجاري الأنهار، وهو نبات غض له أزهار مصفرة جميلة. يعرف أيضاً باسم إكليل أبيض وعلمياً باسم *Filiprendula ulmara* كانت ملكة المروج تستعمل لتلطيف الحمى وتخفيض الألم، وقد قال عنها العالم النباتي جيرارد في كتابه الأعشاب عام ١٥٩٧م إن شم راحة أزهار هذا النبات تبهج القلب وتفرحه وتزيد الإحساس. لقد فصل حمض السالسليك من هذا النبات عام ١٩٨٠م واستعمل لتصنيع الأسبرين.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية فقط.

تحتوي ملكة المروج على جلوكوزيدات فينولية ومن أهمها السالسيولات *Salicylates*، زيت طيار وأهم مركب فيه هو *Saticylaldehyde* وفينولات متعددة *Polyphenols* على هيئة مواد عنصرية. تستعمل ملكة المروج ضد الالتهابات وضد الروماتزم ومقبضة ومدرة وتزيل أو تقلص آلام المعدة، وهذه التأثيرات تعود إلى السالسيولات التي يكون تأثيرها مثل الأسبرين. ونحن نعرف أن الأسبرين يسبب قرحة المعدة والاثني عشر وبالأخص عندما يؤخذ على معدة فارغة، أما ملكة المروج



فهي عكس الأسبرين، حيث إن السالicylates والمواد العفصية والمركبات الأخرى في النبات تعمل على حماية جدار المعدة والاثني عشر. وتعطي تأثيراً مضاداً للالتهاب؛ ولهذا فإن شركات الأدوية لا تفضل فصل محتويات ملكة المروج عن بعضها؛ لأن هذه المركبات متحدة مع بعض وتعطي التأثير المطلوب لقرحة المعدة.

الجرعات المحددة من نبات ملكة المروج ما بين ٢٠٥ - ٢٠٥ جرام من الرؤوس المزهرة الجافة للنبات أو ملعقتين صغيرتين، وطريقة تحضير المنقوع كالآتي: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من الرؤوس المزهرة للنبات المجفف وتوضعان في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي كاف لملء الكوب، ثم يترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب. يمكن استعمال هذه الوصفة ثلاث مرات في اليوم. ولا توجد أضرار جانبية لهذا النبات إذا استخدم وفقاً لإرشاد المختص، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية الأسبرين فعليهم عدم استخدام هذا النبات.

اللفل الأحمر Red Pepper: كلنا نعرف الفلفل الأحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه أنها خطيرة على قرحة المعدة والاثني عشر والعكس صحيح؛ فقد أثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبساسين (Capsaicin) وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الأحمر تحمي المعدة من القرحة، وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة، بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقو معدى، ويزيل آلام العضلات ومهلط وممرق، ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد.

يجب عدم الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلفاً في الكبد والكلى. يوجد في الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

الكرم Turmeric: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الكرم، ويستخدم الكرم على نطاق واسع في الهند وآسيا لعلاج القرحة. ويقولون: إن الكرم نعمة من الله على الفقراء، فهو علاج القرحة عندهم، وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كبسولات محضرة من الكرم تحتوي على ٢٥٠ ملليجرام بمعدل كبسولة ثلاث



مرات يومياً تشفي من القرحة، ويقال: إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم، ولذلك يقال: استخدم الكركم حتى لو كنت غنياً.

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي: تشتهر المناطق الباردة في المملكة بزراعة أجود أنواع الرمان، وذكر الرمان في القرآن الكريم كما ذكر في بعض الأحاديث، وحديثاً ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثاً يتركز حول قشور ثمرة الرمان التي تحتوي على مواد عفصية Tannins بنسبة ٢٠-٢٥ ٪، وهو عبارة عن Gall tannins الذي يشمل Granatine , Punicalagin , Punicalin.

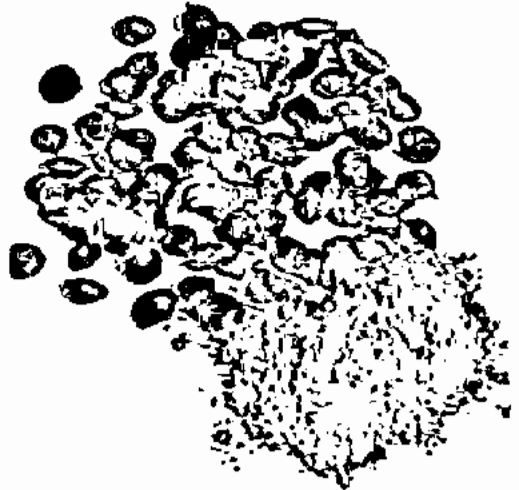
وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج إيجابية ضد قرحة المعدة، ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقي، وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مقروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة.

ملاحظة مهمة يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء، كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق دون عسل.

عصير البطاطس الطازج Potato Juice: من منا لا يعرف البطاطس، لكن كثير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمي. البطاطس نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosum والجزء المستخدم منه الدرنة الموجودة في جذور النبات التي قد يصل وزن بعضها كيلوجرام، إن لم تكن أكثر وبقيّة أجزاء النبات سام جداً.

تحتوي درنات البطاطس على كمية كبيرة من النشأ وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب، ١، ٢، ج، ك، ومعادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبين. وتستعمل البطاطس على نطاق واسع في الغذاء، ويعد نشأ البطاطس أحد أنواع النشأ الموجودة في دساتير الأدوية، حيث يدخل في كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قرحة المعدة والاثني عشر وأثبتت تأثيرها على القرحة. ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذي يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحددة هي حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم، ويجب عدم إضافة الملح أو المتكهات إلى هذا العصير، كما يمكن استخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدي والهييمورويد، وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

الخروب أو الخرنوب Carob: نبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطي ثماراً قرنية طويلة ذات لون بني إلى مسود عند النضج، وتتميز بصلابتها، تعرف علمياً باسم *Ceratonia siliqua* وموطن النبات الأصلي هو الجنوب الشرقي لأوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية. إن الجزء المستخدم من النبات طلياً هي الثمار وقشور الساق. تحتوي ثمار الخروب على كمية كبيرة تصل إلى ٧٠٪ دهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفصية. تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة، وذلك بتحميمها مثل القهوة، ثم تطحن، تضاف كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور إلى ملء كوب ماء ويغلى مثل القهوة، ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهاراً وعلى عدة جرعات ولدة أسبوع، ثم يرتاح المريض أسبوعاً، ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر، وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.



متلازمة (ري)

هو مرض خطير يؤثر على بعض أعضاء الجسم الداخلية مثل المخ والكبد، ويصيب الأطفال عادة بدءاً من سن الرابعة حتى الخامسة عشرة. وتحدث هذه المتلازمة في الغالب بعد حدوث عدوى فيروسية مثل: الإنفلونزا أو الجدري المائي، كما أنها تصاحب فيروس ابشتين - بار، والأنفلونزا ب، والفيروسات المعوية التي تصيب الجهاز الهضمي.

بعد أخذ المصاب الفيروس بأربعة أيام إلى ستة، يبدأ الطفل يعاني من حمى مصحوبة بقيء شديد، ثم تظهر عليه تغيرات عقلية وشخصية على هيئة خمول وتشوش في الذهن وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هياج وعنف غير معتادين، بالإضافة إلى ذلك ربما يعاني المصاب من ضعف أو شلل في الأذرع أو السيقان، ورؤية مزدوجة مع شعور بخفقان القلب وصعوبة في الكلام، تضعف سلامة ومناعة الجلد، وربما يفقد السمع، ومن المحتمل أن يتبع ذلك تشنجات وغيوبة وتدمير للمخ وذلك نتيجة للتورم المائي المعروف بالاستسقاء للمخ أو الفشل التنفسي.

وقد تناقصت عدد الوفيات في السنوات الأخيرة نظراً لزيادة الوعي بهذا المرض وبالأخص الاكتشاف المبكر له وعلاجه علاجاً حاسماً، وقد وجد أن نسبة الوفاة في مرض متلازمة (ري) حالياً لا يزيد على 5% تقريباً بالرغم من أن السبب الحقيقي لمرض متلازمة (ري) غير معروف، إلا أن الدراسات التي أجريت في عام 1980م تقول إن السبب يعود إلى تجمع العدوى الفيروسية مع الأسبرين معاً مما يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض بشكل مفاجئ. وعلى هذا الأساس لم يعد الأطباء يصرفون أسبرين الأطفال كمخفف للألم عند الأطفال.

الأدوية العشبية لعلاج مرض متلازمة (ري) :

هناك أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض متلازمة ري، وهناك أيضاً مشتقات حيوانية ومعنوية تستخدم لهذا الغرض وأهم هذه الأدوية ما يأتي:

الزوفيا Hyssop، والزوفيا نبات عشبي دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أوراقه رفيعة جداً وله عناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاه، يعرف النبات باسم اشنان الدوار او اشنان داوود، وعلمياً باسم Hyssopus officinalis الموطن الأصلي للنبات جنوبي أوروبا وتنمو برياً في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

الجزء المستعمل: الأجزاء المزهرة والزيت الطيار.

المكونات الكيميائية في الأزهار: تحتوي على تربينات وتشمل الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور البينوكامفون وبيتا باينين وفلافونيدات وهيسوبيين وحمض العفص وراتنجات. تستعمل الزوفيا لعلاج التهاب القصبات والعدوى التنفسية وخاصة عندما يكون هناك فرط في إنتاج المخاط، وهي فعلاً تزيل البلغم الكثيف والمحتقن، وهي دواء فعال ضد متلازمة (ري).

الزعرور البري Hawthorn: ويعرف أيضاً بالزعرور الشائك. وهو نبات ذو قيمة عظيمة ويعد رمزاً للأمل ويؤخذ لكثير من العلال. وحالياً يستخدم بشكل رئيس لاضطرابات القلب ودوران الدم، والزعرور البري عبارة عن نبات شائك ذي أوراق صغيرة وأزهار في مجاميع ذات لون أبيض وثمار عنبية ذات لون أحمر جذاب. الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة والثمار العنبية. يعرف الزعرور البري باسم Grataegus oxyacantha.

الموطن الأصلي للنبات جميع أجزاء الجزر البريطانية وفي جميع الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها الروتين والكويرسيتين، كما يحتوي على تربينات ثلاثية وكذلك على جلوكوزيدات

مولدة للسيانوجين، بالإضافة إلى أمينات وأهم مركباتها ثلاثي المثيل أمين كما تحتوي على كومارينات وحمض العنص.

يستخدم الزعرور الشائك كغذاء للقلب كما يقول الغربيون، حيث إنه يزيد من تدفق الدم إلى عضلات القلب ويعيد الخفتان السوي إليه، وقد أثبتت الدراسات الحديثة صحة هذه الاستخدامات، ويستخدم الزعرور لعلاج مرض متلازمة (ري).

البرسيم الحجازي *Alfalfa*: هونبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، أوراقه ثلاثية الفصوص وله أزهار يتراوح لونها بين الأصفر والمزرق البنفسجي وبذور في ثمار حلزونية قرنية. يعرف النبات علمياً باسم *Medicago sativa* والجزء المستخدم جميع أجزاء النبات عدا الجذور، الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، المكونات الكيميائية للنبات ايزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبورفيرينات، وتعد الايزوفلافونات مولدة للأستروجين، كما يحتوي النبات على فيتامين ك. يستخدم النبات على نطاق واسع وبالأخص كمشه وفي علاج مرض متلازمة ري.

الأيام البري *Wild yam*: وهونبات عشبي معمر متسلق يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، أوراقه قلبية الشكل والأزهار صغيرة خضراء اللون. يعرف النبات علمياً باسم *Discorea villosa* والجزء المستخدم منه الجذور، الموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية والوسطى. وقد وطن في المناطق المعتدلة وشبه المدارية حول العالم. تحتوي الجذور على مواد صابونية ستيرويدية وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الديوسين، كما تحتوي الجذور على فيتوستيرولات ومنها بيتاسيتوستيرول وكذلك تحتوي على قلويدات ونشا. أما الاستخدامات فيستخدم كمصدر لمركب الديوسجين وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل، يستخدم الجذر كمضاد للتشنج ومضاد للالتهاب والروماتيزم ويزيد التعرق ومدد للبول وضد تشنج العضلات والألم، وكذلك ضد التوتر العضلي ولذلك يستخدم في علاج متلازمة ري. كما يستخدم في علاج متلازمة الأمعاء الهيجوية.

الجنسنج السيبيري *Siberian ginseng*؛ وهو عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣ أمتار يحمل أوراقاً مركبة تتكون كل ورقة من ٣ إلى ٧ وريقات مسننة يعرف النبات علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus* والجزء المستخدم من النبات هو الجذور. الموطن الأصلي للجنسنج السيبيري؛ شرقي روسيا والصين وكوريا واليابان.

يحتوي الجذر على الوتيروزيدات وبروبايندات الفينيل وليفانانات وكورمارنيات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية الترييونيد وجليكانات.

يستخدم الجنسنج السيبيري على نطاق واسع؛ فهو عشب مقو ذو فوائد صحية مثيرة، وقد بينت الأبحاث أن جنسنج سيبريا ينبه مقاومة الكرب، وهو يستخدم كمقو في أوقات الكرب والضغط وله مفعول مشابه للجنسنج الكوري إلا أنه أكثر تنبيهاً. كما أنه يحمي جهاز المناعة، له تأثير على الغدة الكظرية وهو يساعد على احتمال الحرارة والبرودة والعدوى البكتيرية والفيروسية والكروب البدنية الأخرى، بل إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن، كما يمكن أن يساعد أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشيرنوبيل النووية في عام ١٩٨٦م.

كما أنه يعطى لمرضى متلازمة ري حيث إنه يحسن المرونة العقلية ويخفف تأثيرات الكرب البدني، كما أنه علاج جيد للإرهاق والعنف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد، كما أن العشبة تنبه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤخذ للمساعدة في التعافي من المرض المزمن.

الثوم *Garlic*؛ لقد سبق الحديث عنه كثيراً في مواضع أخرى، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام، وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية يصاد كثيراً من العدوى بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر، ويخفض الكوليسترول ويخفف الاضطرابات الناتجة عن دوران الدم مثل ارتفاع ضغط الدم وكذلك يخفف مستوى السكر فيه. ومن أهم تأثيراته أنه مضاد حيوي جيد، ممسح يقلل تجلط الدم، وطارد

للدود ويزيد من التمرق، ويستعمل في مرض ري حيث يزيد الطاقة ويزيد كفاءة المناعة.

الصبر Aloe والأذريون Marigold: لقد تحدثنا عن هذين النباتين لعلاج عدة أمراض، والصبر من النباتات المستخدمة على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية، كما يستخدم كمادة ملينة أو مسهلة. أما الأذريون فهو مضاد للالتهابات ويفرج تشنج العضلات ويمنع النزيف ويلئم الجروح ومطهر، ويستخدم خليط متجانس وكميات متساوية من الصبر والأذريون على هيئة غسول لتغذية الجلد.

البابونج Chamomile: سبق أن تحدثنا عن البابونج في مواضع أخرى كثيرة وهو نبات مشهور تستخدم أزهاره التي تحتوي على زيت طيار كمهضم وطارد للأرياح والغازات، ويستعمل بشكل خاص لعلاج التوتر الذي عادة ما يصاحب مرض متلازمة ري. حيث يؤخذ على جرعات ما بين مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ملء ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب، ولكن يجب عدم الاستمرار في استخدامه أكثر من شهر.

فيتامين (أ): يستخدم بمعدل ٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً حيث يساعد في تكوين خلايا الجلد السليمة.

فيتامين هـ: يستخدم بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يومياً للحماية من تدمير الشقوق الحرة.

حبيبات الليسيتين: تؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم ليمد الجسم بالكولين المهم في نقل النبضات العصبية وفي إنتاج الطاقة.

تحذيرات يجب اتباعها،

يجب أن ننتبه جيداً للأعراض التحذيرية الآتية في كل مرة يعاني فيها الطفل من عدوى فيروسية مثل الأنفلونزا والزكام والجديري المائي والتهاب الأذن:

- قيء شديد متواصل يتبعه خمول.

- هيجان، وعدم الانتباه والهديان.

- إعياء ولا مبالاة وضعف في الذاكرة.

مرض ري غاية في الخطورة، وهناك بعض الأطباء من يشتون المريض بإعطائه أسبرين أو اسيتامينوفين وينصحون بالعودة فيما بعد إذا لم يتم التحسن عندئذ. لا تكن متردداً في التوجه إلى أقرب إسعاف مستشفى في الحال وشرح الحالة.

لا تعط الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأمراض الأخرى للمرض الفيروسي. وكثيرهم من الأطباء الذين لا يعطون الأسبرين للأطفال بأي حال من الأحوال. ونحن نذكر عندما سحب مصنع الأسبرين البريطاني كل منتجات أسبرين الأطفال من السوق الإنجليزي قبل عدة أعوام كاستجابة لاكتشاف الرابطة بين الأسبرين ومتلازمة ري، ولا يمكن استخدامه.



متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

هو اعتلال خطير ينتج عن عجز مقدرة أجهزة المناعة في الجسم على الدفاع عن نفسه من كثير من الأمراض. فعندما يفتقر فيروس نقص المناعة البشري (HIV) وهو الفيروس المسبب للإيدز الخلايا المناعية الرئيسية والمسماة خلايا اللمفية T-Lymphocytes ويتكاثر فإنه يسبب تدميراً لجهاز المناعة بالجسم مما يؤدي إلى حالة ساحقة من العدوى أو السرطان أو هما معاً. وهكذا يكون الجسم لقمة سائغة وقريسة سهلة للعلل والأمراض. مما يؤدي في نهاية المطاف إلى الموت. وبالرغم من أن الباحثين كانوا يتبادلون حالات هذا المرض منذ عام ١٩٥٩م إلا أن أول اكتشاف للإيدز كان في أمريكا عام ١٩٨١م ثم تتابع تشخيص حالات هذا المرض في جميع أنحاء العالم.

سبب متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) :

يسبب مرض الأيدز فيروسات من مجموعة الفيروسات التي تدعى الفيروسات الخلفية أو الارتدادية أو الارتجاعية (Retroviruses) وقد تم أول اكتشاف لهذا الفيروس بواسطة الباحثين الفرنسيين عام ١٩٨٢م والباحثين الأمريكيين في عام ١٩٨٤م. وفي عام ١٩٨٥م أصبح الفيروس يدعى فيروس العوز المناعي البشري (Hiv) كما اكتشف العلماء فيروساً آخر أطلق عليه Human immunodeficiency virus (Hiv-٢) يهاجم هذا الفيروس كريات دم بيضاء معينة، وتشمل هذه الكرات الخلايا التائية المساعدة والبلاعم التي تؤدي

دوراً مهماً في وظيفة جهاز المناعة. وفي داخل هذه الخلايا يتكاثر هذا الفيروس مما يؤدي إلى تحطيم الوظيفة الطبيعية في جهاز المناعة؛ لهذا السبب فإن الشخص المصاب بفيروس (Hiv) يصبح عرضة للإصابة بأمراض جرثومية معينة قد لا يصاب بها الشخص العادي؛ أو قد لا تكون محرضة بطبيعتها، وتسمى هذه الحالات بالحالات الانتهازية (Opportanistic).

أعراض مرض الإيدز،

قد يكمن فيروس الإيدز في جسم الشخص لعشر سنوات أو أكثر دون أن يحدث أي مرض. كما أن نصف الأشخاص المصابين بالإيدز تظهر لديهم أعراض مصاحبة لأمراض أخرى تكون في العادة أقل خطورة من الإيدز. لكن بوجود العدوى بالإيدز فإن هذه الأعراض تطول وتصبح أكثر حدة، وهذه الأعراض تشمل تضخم الغدد اللمفاوية وتعباً شديداً وحمى وفقدان الشهية وفقدان الوزن والإسهال والعرق الليلي، والتهاب اللثة، وقرح الفم، والعلل الجلدية، وتضخم الكبد أو الطحال أو كليهما، فإذا صارت هذه الأعراض مزمنة، فإن الشخص الذي يعانيها يعد مصاباً بما يسمى مركب الحالات المتعلقة بالإيدز AIDS Related complex. ARC وفي حالات أخرى تكون أول علامة للإصابة بفيروس الإيدز هي ظهور واحد أو أكثر مما تسمى الحالات الانتهازية من العدوى (Opportunistic infection) أو السرطان (Cancer) التي تصاحب الإيدز. ومن أكثر الحالات شيوعاً هي الحالة التي يكون فيها اللسان مغطى بنتوءات بيضاء، وهو ما يسمى "القلاع الفمي" Oral thrush أو الإصابة بفطر الكانديدا Candidiasis وهذه الكانديدا تدل على تدهور جهاز المناعة. والإصابة بالطفيليات المعوية تعد مشكلة أخرى، وتشمل الأمراض الشائعة الأخرى المتعلقة بمرض الإيدز: التهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بطفيل يسمى المتكيس الرئوي الكاريني Pneumocystis carinii وهذا الطفيل يصيب حوالي ٦٠٪ من مرضى الإيدز والالتهاب الرئوي الناتج يسمى حينئذ Pneumocystis carinii pneumonia كما يوجد سرطان جلدي (يكون نادر الحدوث في غير المصابين بالإيدز) يسمى

Kaposi sarcoma ومن الكائنات المرضية أو الأمراض الأخرى فيروس البشتين - بار (Epstein-Barr virus (EBV) وفيروس الحلا أو الهربس البسيط Herpes Simplex virus وفيروس السيتوميغالو Cytomegalo Virus CMV وأيضاً بعض الأمراض الناتجة عن بكتيريا مرضية مثل السالمونيلا والتكسوبلازما والدرن (السل) Mycobacterium Avium intracellulare.

وقد يصاب بعض الناس بفيروس الإيدز ولا تظهر لديهم الأمراض الانتهازية، ولكن قد تظهر عليهم الأعراض خلال سنتين إلى عشر سنوات أو أكثر أو بعد الإصابة بالفيروس. أما الأطفال الذين يولدون وهم مصابون بالإيدز فقد تظهر عليهم الأعراض في فترة تقل عن المدة السابقة الذكر في البالغين.

كيفية انتقال فيروس الإيدز:

لقد استطاع الباحثون تحديد ثلاث وسائل لانتقال فيروس الإيدز وتشمل:

١- الاتصال الجنسي.

٢- التعرض للدم الملوث.

٣- انتقال الفيروس من الأم الحامل إلى الجنين.

وبعد الاتصال الجنسي غير المشروع السبب الرئيس لانتقال الفيروس. ويكون احتمال الانتقال أكبر في اللواط (الشدوذ الجنسي) ولكن اتضح أن الزنا (البغاء) يؤدي أيضاً دوراً كبيراً في انتقال الفيروس، قال الله تعالى: (وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا). وعن آثار انتشار الزنى واللواط في المجتمعات يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا"، رواه ابن ماجه. كما أن فيروس الإيدز يصيب الأشخاص المتعاطين للمخدرات الذين يستخدمون الحقن والإبر بالمشاركة مع بعضهم، كما أن الأشخاص المتلقين للدم والأشخاص المصابين بالناعورية (الهييموفيليا)

قد يصابون بالفيروس نتيجة حصولهم على دم ملوث بفيروس الإيدز. كما أن السيدات الحوامل قد ينقلن فيروس الإيدز للأجنة على الرغم من عدم ظهور أعراض الإيدز لديهن. وبدراسة حالات الإيدز اتضح أن هذا الفيروس لا ينتقل عبر الممارسات الاجتماعية غير الجنسية مثل الانتقال عبر الهواء أو الغذاء أو الماء أو الحشرات أو الملابس، ولم تظهر أي حالة إيدز نتيجة المشاركة في استعمال أدوات المطبخ أو المشاركة في غرف الدراسة أو الحمامات.

وتشير بعض الأبحاث التي أجريت في معهد باستير أن هذا الفيروس الخبيث قد يكون أكثر صعوبة وشراسة مما قيل للناس من قبل. فلطالما دأبت السلطات الصحية على الادعاء بأن فيروس الإيدز لا يستطيع البقاء خارج جسم مائله، ولكن باحثي معهد باستير أظهروا بجلاء ووضوح أن فيروس الإيدز يستطيع البقاء خارج الجسم. بل يستطيع الحياة لمدة تصل إلى ١١ يوماً في مياه المجاري غير المعالجة، وبالتالي يتضح أن فيروس الإيدز ليس بالهشاشة التي كان يظنها الكثيرون سابقاً. ومع وجود وجهات نظر متباينة فإننا نعتقد أن هذا الفيروس الخطير قد يستطيع العيش لأيام عديدة خارج الجسم. في وسط جاف بحالة غير نشطة، ثم ينشط بعدها ويصير معدياً بالغ الشراسة داخل الجسم.

كيفية تشخيص الإيدز والعلاج:

في عام ١٩٨٥ م أصبح من السهل الكشف عن وجود دلائل فيروس الإيدز في الدم واسع الانتشار ومتوفرًا للجميع، وبهذه الفحوص أمكن التحقق من وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز، والأجسام المضادة بروتينات تنتجها خلايا دم بيضاء معينة عند دخول الفيروسات أو البكتيريا أو الأجسام الغريبة إلى جسم الإنسان، ويدل وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز في الدم على وجود العدوى بالفيروس، وباستخدام هذا الفحص للكشف عنه أمكن التعرف على وجود فيروس الإيدز في الدم في عمليات نقل الدم. أما الكشف عن فيروس الإيدز (Hiv-2) فقد تم الترخيص له في عام ١٩٩٠م في الولايات المتحدة الأمريكية، ومهما يكن فإن فيروس الإيدز يتميز بكونه قابلاً للتأقلم وقادراً على تغيير تكوينه بدرجة

عالية. وطبقاً لما يقوله علماء أوكسفورد بإنجلترا فإن هذا قد يكون هو مفتاح بقائه واستمراره. وهم يقولون: إن فيروس الإيدز من خلال تحوراته الخبيثة أو تغييراته الماكرة التي يجريها في تركيبته الجينية يستطيع أن يراوغ الآليات الدفاعية للجسم الهادفة إلى التخلص من الخلايا المصابة بالعدوى وأن يشتت شملها. ونتيجة لذلك فإنه يتمكن من البقاء والاستمرار بالرغم من الهجمات الشرسة التي يقوم بها جهاز المناعة.

لا يمكن الاعتماد على فحص الدم فقط لمعرفة وتشخيص الإيدز، وقبل الحكم النهائي على الشخص بأنه مصاب بالمرض فإن لدى الطبيب اختبارات أخرى مثل حالة المريض وتاريخه الاجتماعي ومظهره الخارجي. وعلى الرغم من أن هناك محاولات عديدة لعلاج مرض الإيدز. إلا أنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح لهذا المرض. وطبقاً لما تقوله هيئة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية فقد تم تشخيص مرض الإيدز لدى أكثر من ثلاثة أرباع مليون أمريكي منذ عام ١٩٨١م وحوالي ٧٠٪ من هذا العدد قضوا نحبهم. ويعد الأيدز الآن سبباً رئيساً للموت المبكر بين الأمريكيين. لقد درس كثير من الباحثين العديد من الأدوية التي تستطيع إيقاف نمو فيروس الإيدز في مزارع المختبرات. ويعد دواء زيدوفودين Zudovudine Retrovir الذي يسمى عادة (AZT) ودواء زالسيتابين (Hivid) ويفضل تسميته (ddc)، وستافودين (Zerit) ويسمى (d: T) والديانوسين vidrx ويسمى (ddl) ولاميغودين Epiwir ويسمى (Cr) وجميعها من نظائر ال Nucleoside وعقار AZT كان هو أول عقار تمت الموافقة رسمياً على استخدامه ضد فيروس الأيدز Hiv، وكان هو العقار الأول الذي استخدم لعلاج العدوى بفيروس الإيدز. وقد أظهر أيضاً فاعلية كبيرة في منع انتقال الفيروس من الأم إلى الجنين في أثناء الحمل والولادة. أما مشابهاً النيوكليوسيد الأخرى، فقد كان ينظر إليها في الأصل على أنها بدائل لعقار AZT ولكن وجد بعد ذلك أنها تعمل جيداً مع AZT في كثير من الحالات. وهذه العقاقير يبدو أنها تطيل بقاء المريض وتؤخر تطور حالة العدوى بفيروس Hiv من المرحلة الخالية من الأعراض إلى مرض الإيدز بكامل شدته وقسوته (على الأقل في بعض

الأشخاص). ويمكن استخدام كل منها على حدة أو مع بعضها، فمثلاً يستخدم عقار AZT مع واحد أو أكثر من العقاقير الأخرى.

ولكن هذه العقاقير لها أعراض جانبية سامة مثل الإسهال وفقر الدم مما يجعل من الضروري نقل دم للمريض، بالإضافة إلى أن دواء AZT غالي الثمن وصعب التصنيع؛ ولذلك فإن هناك أدوية كثيرة أكثر فاعلية وأقل خطورة يجري حالياً تطويرها.

وقد أظهرت أبحاث أخرى أن ذات الرئة المكتسبة الرئوية الكاربية يمكن علاجها باستخدام مضادات حيوية باستثناء دواء البنتاميدين، ويستخدم الدواء الحيوي الانترفرون (وهي مادة كيميائية تنتجها خلايا الإنسان وحيوانات ثديية أخرى استجابة لإصابتها الفيروسية أو استجابة لكيميائيات محددة، وتوجد ثلاثة أنواع من الانترفونات تمنع انتشار الإصابات الفيروسية، كما تمنع نمو الخلايا الخبيثة) في علاج الإيدز، وإضافة إلى ما سبق فإن العلماء يحاولون التعرف على بعض الأدوية الأخرى التي تسهم في إعادة جهاز المناعة إلى وضعه الطبيعي.

الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية التي تزيد في الحد من الإيدز أو تساعد في إعطاء مريض الإيدز عمراً أطول؛

العشبة المسماة القديس يوحنا: والمعروفة باسم St. John. s wort وهي عبارة عن نبات شجري معمر يحتوي على مادة الهيبيرسين Hypericin وPseudohypericin وهي من المواد المضادة للفيروسات والنشطة ضد فيروس الإيدز؛ وذلك على حيوانات التجارب. وقد تم استخدام خليط من مادة الهيبيرسين وعديد من المستخلصات الأخرى كعلاج لعدوى فيروس سيتوميكسا لوفيروس وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرضى الإيدز. وقد وجد أن مادة Pseudohypericin تقلل من انتشار فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار وعلى حيوانات التجارب، بينما القليل من الدراسات على مرضى الإيدز قد توقعت بعض الفائدة من مادة الهيبيرسين.



الصبر Aloe: لقد تحدثنا عن نبات الصبر وعن مركباته وتأثيراته ولكن من أهم تلك المركبات أسيمانان Acemannan التي تنبه جهاز المناعة بقوة، وربما تكون ذات

فائدة في علاج الإيدز. وقد لوحظ في الدراسات التي تمت في أنابيب الاختبار أن مادة السيمانان فعالة ضد فيروس الإيدز وربما تقلل الاحتياج إلى أدويته المعروفة مثل عقار AZT وتقلل الأعراض الجانبية القوية لهذا العقار. والجرعات التي يجب تناولها من مركب الاسيمانان ٢٥٠ مليجرام ٤ مرات في اليوم، والجرعات الكبيرة التي تصل إلى ١٠٠٠ مليجرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً لم تسبب تأثيرات سامة على الكلاب والفئران. حسب تقرير الهيئة الأمريكية لأبحاث الإيدز تقول: "إن المحاولات المرشدة لم تعكس أي تأثيرات سامة على الإنسان".

الثوم Garlic: لقد تكلمنا كثيراً عن الثوم، ولكن كشفت الدراسات الطبية أن الثوم له تأثير كبير ضد العديد من الإصابات الانتهازية المصاحبة لمرض الإيدز مثل الهريس والالتهاب الرئوي، كما وجد الباحثون أن مركب أجيون الموجود في الثوم يمنع أو يقلل انتشار فيروس الإيدز في الجسم. ويقال إن تناول ما بين ٢-٦ فصوص من الثوم الطازج يومياً يساعد في منع العدوى الانتهازية كما أوصى خبير الأعشاب د. دارمانندا ومدير مشروع تعزيز المناعة في بورتلاند، أوريجون ومؤلف كتاب: Garlic as the Central Herbs for AIDS.

الرديكية الأرجوانية Echinacea: توجد عدة أنواع من هذا الجنس، والنوع الأرجواني هو الأفضل الذي يحتوي على حمض الكافئين وحمض الشيكوريك ومادة الأكتينيسين Echinacien هذه المركبات جميعها لها خصائص مضادة للفيروسات مشابهة للأنترفيرون interferon وهو المركب الخاص الذي يكونه الجسم لمقاومة الفيروسات وقد سبق الحديث عنه آنفاً. وتشير بعض الدلائل

إلى احتمال كبير لاستخدام حمض الشيكوريك كعلاج للإيدز، وينصح الخبراء بعدم تناول نبات الرديكية يومياً، حيث يقولون إن جهاز المناعة يتعود على العشب وبالتالي تقل مقدرته على تشبيه جهاز المناعة. ومن الأفضل أن تؤخذ عشبة الرديكية مرة واحدة يومياً ولمدة أسبوع فقط، ثم يتوقف عن تناولها عدة أيام ثم يعاود الاستعمال وهكذا.

البصل Onion: يعد البصل واحداً من أفضل المصادر لمركب الكوريسيتين (Quercetin)، المضادة للأكسدة، وهذه المادة أو المركب تتركز في قشرة البصل، ويشبه البصل الثوم في خواصه المضادة للفيروسات. ويمكن استعمال البصل يومياً مطبوخاً بقشرته ونزعها قبل الطعام، حيث إنها غنية بمادة الكوريسيتين.

الكمثرى Pear: تعد ثمرة الكمثرى من الثمار الغنية بأحماض الكافئين والكوروجينيك، وحمض الكافئين يحفز كثيراً جهاز المناعة. كما وجد الباحثون أن حمض الكلوروجينيك له نشاط مضاد لفيروس الإيدز ويجب تناول الكمثرى يومياً.



حزاز ايزلاند Iceland moss: حزاز ايزلاند والمعروف علمياً باسم *Cetraria islandica* قد وجد العلماء بجامعة إلينوي أن المركبات المستخلصة من حزاز ايزلاند تثبط أحد الأنزيمات الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز. وحيث إن أدوية مرض الإيدز المعروفة التي تحدثنا عنها مسبقاً AZT وغيرها والتي

أقرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تؤدي العمل نفسه، ولكن اتضح أنها سامة ولا تثبط نشاط الفيروس بالكامل. ولكن مكونات حزاز أيزلاند من ناحية أخرى وجد أنها غير سامة في الدراسات المخبرية بالنسبة للخلايا، وعليه يجب على مرضى الإيدز الإكثار منها في غذائهم اليومي سواء مع السلطة أو على هيئة شوربة.

الأخدرية Evening Primrose:

نبات الأخدرية عشب ثنائي الحول، وقد وجد أن زيت البذور غني جداً بحمض الجاما لينولينييك حيث قامت أبحاث في تنزانيا بدراسات على هذا الحامض فوجدوا أن العمر المتوقع للأشخاص الذين كانوا موجبين لفيروس الإيدز كان أكثر من الضعف عند إضافة حامض جاما لينولينييك والزيت المفيدة المعروفة باسم الأحماض الدهنية أوميغا-3 إلى طعامهم. وعليه يمكن طحن بذور نبات الأخدرية وإضافتها إلى الطعام للمصابين بمرض الإيدز.



الزوفيا Hyssop: سبق وتحدثنا عن نبات الزوفيا والجزء المستخدم من نبات الزوفيا الرؤوس المزهرة والزيت الطيار، وتحتوي الرؤوس المزهرة والزيت على تربينات بما في ذلك المارويين وثقائي التربين وراتج المارويين. وقد وجد أن المارويين والمسمى - MAR 10 من خلال التجارب التي أجريت عليه أنه يثبط التسبب في أذى الخلايا السليمة، وقد توقع الباحثون الذين توصلوا إلى هذا الاكتشاف أن نبات الزوفيا ربما يكون مفيداً في علاج الإيدز. ويمكن لمرضى الإيدز استخدام نبات الزوفيا على هيئة مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة أكل من عشب

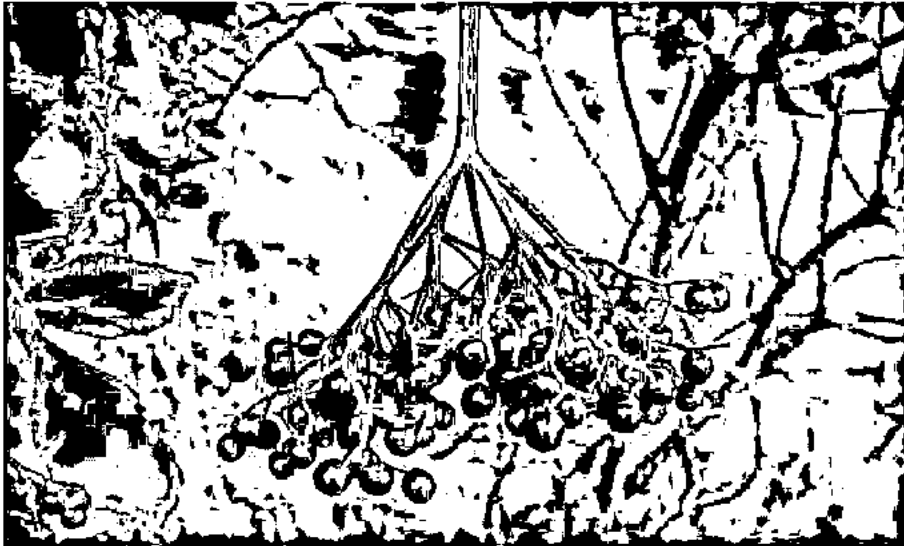
الزوفيا وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي؛ ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع الأكل.

الاستراجالس *Astragalus*؛ يوجد من هذا الجنس عدة أنواع، وهذا النبات الآسيوي هو في مقام نبات الرديكية الأمريكي. لقد جرب على عشرة من المرضى بإصابات فيروسية خطيرة فانخفض مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة في أجسامهم، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المتخصصة التي تهاجم مستخلص نبات الاستراجالس بالحقن لمدة ٤ أشهر بالمقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا مستخلص الأستراجالس. وكان مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة قد ازداد بشكل واضح. كما زادت بقية مكونات جهاز المناعة وتحسنت الأعراض المرضية.

زهرة سوزان ذات العيون السوداء *Black-eyed Susan*، توجد عدة أنواع من هذا الجنس. لقد ذكرت بعض الأبحاث أن مستخلص جذور زهرة سوزان يعد من المنبهات القوية التي تحفز جهاز المناعة أكثر من مستخلص الرديكية الأرجوانية الأمريكية، ويمكن لمرضى الإيدز استخدام مقدار خمس ملاعق صغيرة من مسحوق جذر النبات لكل كوب ماء مغلي بمعدل ثلاث مرات على هيئة مغلي يوميا.

الأرقطيون *Burdock*؛ الأرقطيون نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعها إلى ١,٥ متر، وله ورقة معكوفة، وفي نهاية الأفرع أزهار حمرة، ويعرف أيضاً باسم البلسكاء، وعلمياً باسم *Arctium lappa* ويعد الأرقطيون من أكثر الأعشاب المزيلة للسموم أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة «أرقتويبيكرين» وفلافونيدات وحمض العنص وزيت طيار ومتعددات الأستيلين. وحسب المنشور في النشرة *Lawrence Review of Natural Products* وهي نشرة محترمة فإن الأرقطيون سواء أكان في شكل عصير أو مستخلص له نشاط ضد فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار، ويمكن لمرضى الإيدز استخدامه مع الأكل.

البلسان Elderberry؛ والبلسان شجرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار لها أوراق بيضوية وأزهار كثة قشرية اللون وثمار على هيئة عنبات زرقاء إلى سوداء اللون، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية فقط. يعرف النبات علمياً باسم *Sambucus nigra* ويحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين وحموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيتروولات وزيت طيار ومواد هلامية وحموض العفص وفيتامين أ، ج واثوسيانينات. لهذا النبات سمعة قديمة ضد الفيروسات، وقد تمت دراسته لاختبار النشاط ضد فيروس الإيدز ووجد أن له نشاط لكن الدراسات لم تفته بعد ويمكن لمرضى الإيدز استخدام هذا النبات إما طازجاً مع السلطة أو على هيئة مربى أو جيلي حيث يوجد على هذه الأشكال.



عقد النباتات البقولية؛ إذا لاحظنا جذور النباتات البقولية لوجدنا أن عليها عقداً صغيرة هي في الأساس بكتيريا متعايشة مع النبات تزوده ببعض المواد التي يحتاجها. وقد يسمى حديد الدم، لقد بينت الدراسات أن هذه المادة تزيد من نشاط أدوية علاج الإيدز مثل AZT ضد الفيروس، وعليه يمكن لمرضى الإيدز تناول كميات من هذه العقد، ولكن إذا وجد أن المريض يعاني من زيادة في الحديد فيجب علي المريض عدم استخدام هذه العقد البقولية.

الفجل الأسود + الهندباء + الخرشوف: هذه النباتات مجتمعة تحتوي على مواد تحمي الكبد وتساعد على إصلاح أنسجته بالإضافة إلى تقويتها للدم، وحيث إن الكبد هو العضو المختص بالتخلص من السموم ويجب أن يعمل بشكل سليم؛ لذا فإن استخدام مزيج من هذه المواد التي توجد في مستحضر جاهز يمكن الحصول عليه من محلات الأغذية التكميلية، حيث يقوم بتنظيم وظائف الكبد وهو يلزم مرضى الإيدز.

مخلب القط cats claw: ومخلب القط شجرة معمرة متسلقة تشبه العنب حيث يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ١٠٠ قدم، أوراقها بيضاوية وبسيطة، وهي كبيرة حيث يتراوح طولها ما بين ٧ إلى ١٨ سم، وعرضها ما بين ٤ إلى ١٣ سم. الجزء المستخدم من النبات الجذور فقط، يعرف مخلب القط علمياً باسم *urcaria tomentosa* تحتوي الجذور على قلويدات وتربينات ثلاثية وأحماض عضوية وجلوكوزيدات وسيتروولات يعمل، جذر مخلب القط على تنشيط جهاز المناعة. وقد تبين أنه يفيد مرضى الإيدز والسرطانات المتعلقة بالإيدز مثل سرطان كابوسي وتوجد تركيبة من هذا النبات تحت مسمى *cats claw defence complex* وهو من إنتاج Source Natural، وهذا المستحضر خليط من مخلب القط كمادة أساسية مع أعشاب أخرى من مضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وإن أسيتيل سستين وفيتامين ج ومعدن الزنك. ويجب عدم استخدام مخلب القط في أثناء الحمل.

الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng: نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٢ أمتار يحمل على كل ساق ٣-٧ وريقات مسننة. الجزء المستخدم من النبات جذوره، ويعرف الجنسنج السيبيري علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus* تحتوي الجذور على إلوثيروزيدات وبروبايينات الفينيل وليغنانات وكومارينات وسكريات ومنتجات السكريد وصابونينات ثلاثية التربين وغليكانات. يعد الجنسنج السيبيري من المقويات الجيدة على الجسم وبالأخص على الغدد الكظرية مما يساعد على احتمال العدوى والبرودة والحرارة والكروب البدنية الأخرى والإشعاع ولتحسين المرونة العقلية والإرهاق، وأهم من ذلك كله أنه ينبه جهاز المناعة ويساعد في علاج علل الشعب الرئوية ويزيد الطاقة. يجب

عدم استخدام هذا النبات للذين يعانون من انخفاض في جلوكوز الدم أو ارتفاع في ضغط القلب أو عطل القلب.

فطر ريشي Reishi Mushroom: وهو فطر صيني ذو لون أحمر بنفسجي جميل المنظر يعرف علمياً باسم Ganoderma lucidum ويعده الصينيون إكسير الحياة، حيث يعد من أفضل المقويات لجسم الإنسان ومقاوم للأمراض والضعف الحياتية ولفقد الشهية، كما أنه من أفضل المواد تشبيهاً للجهاز المناعي، حيث يبطئ نمو الخلايا السرطانية. كما وجد أن هذا الفطر له تأثير مضاد لفيروس الإيدز، ويمكن استعماله بأمان وتوجد منه مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية.

هرمون الغدة الكظرية الأساسي Dehydroepiandrosterone: هرمون الغدة الكظرية الأساسي الذي يرمز له بالرمز DHEA هو أحد الهرمونات الاسترويدية العديدة التي تفرزها الغدة الكظرية، ومن أهم وظائف هذا الهرمون تقوية جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة والحفاظ عليها وتخفيف تفاعلات الحساسية. ويستخدم كثير من مرضى الإيدز جرعات عالية من هرمون الغدة الكظرية، حيث إن مرضى المراحل المتأخرة منه تكون لديهم مستويات منخفضة جداً تشير إلى أن DHEA يقوي الجهاز المناعي، ويساعد على تحسين الصحة وعلى تقوية العضلات، إلا إنه لا توجد حالياً تجارب دراسية بشأن هذا الموضوع.

وهناك مرض آخر مرتبط بالمناعة ويستجيب لـ DHEA وهو التورم الوراثة العصبية الوراثة المعروف باسم Hereditary angioneurotic edema (HAE) uonti وتتميز هذه الحالة برد فعل حساس ينتج عنه تورم بالأنسجة تحت الجلد وتورم بالأنسجة تحت الفشاء المخاطي. وأصحاب هذا المرض يكون لديهم نقص في البروتين الدهني المانع (CI esterase) الذي يمثل جزءاً من الاستجابة المناعية الطبيعية التي تعطي وقاية من هذه النوبات والالتهابات.

هرمون النمو Growth Hormone: إن هرمون النمو البشري HGH الذي

تفرزه الغدة النخامية بالمخ يعمل لينظم أنشطة الأعضاء الحيوية؛ ولذلك يحافظ على الصحة من خلال الجسم، وهو ينتج بكمية كبيرة في أثناء فترة المراهقة. ويستخدم هذا الهرمون في معالجة من كانوا يقشلون في النمو الطبيعي بسبب نقص هذا الهرمون، وكان من الممكن أن يصبحوا أقزاماً لولا هذا الهرمون. ومع ذلك فإن هرمون النمو ينظم أكثر من مجرد النمو. فهو يعمل على إصلاح الأنسجة، التئام الجروح، استبدال الخلايا، صحة العضو، قوة العظام، وظيفة المخ، إنتاج الأنزيمات، صحة الأظفار والشعر والجلد. بالإضافة إلى ذلك -وهو الأهم- فإنه يقوي جهاز المناعة ويساعد الجسم على مقاومة أضرار الأكسدة. وقد ذكرت الأبحاث أن هرمون النمو البشري يعمل على تدعيم جهاز المناعة وتحسين نوعية الحياة عند الأشخاص المصابين بالإيدز بمعالجة (متلازمة الهزال) النقصان الشديد في الوزن والعضلات.

الأنزيم المساعد Q10: يوجد الأنزيم المساعد Q10 في كل مكان بالجسم، وعلى الرغم من أن هذا الأنزيم يعمل كفيتامين حيث يقوم بعمل المحفز في تفاعلات معينة، إلا أنه لا يعد فيتاميناً حقيقياً؛ لأنه يصنع داخل الخلايا.

يعمل الأنزيم المساعد Q10 كمحفز في سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تشيد ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) وهو مركب يولد الطاقة التي تحتاجها الخلية لأداء وظائفها.

ونظراً لدور الأنزيم المساعد Q10 في إنتاج الطاقة فإن نقص أو انخفاض تركيزه ضار بالصحة بشكل عام. ومما لا يثير الدهشة فإن هذا الأنزيم موجود بكثرة في الأعضاء التي تتطلب إمدادات كبيرة بالطاقة خاصة القلب والكبد والجهاز المناعي. والأنزيم المساعد Q10 مضاد للأكسدة ويشبه في تركيبته فيتامين E، وهو مضاد آخر للأكسدة يحمي الخلية من التلف في العديد من الحالات. ويمكن لمريض الإيدز تناول 100 ملجم يومياً من الأنزيم المساعد الذي يباع جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية؛ وذلك من أجل تنشيط الدورة الدموية والطاقة وحماية القلب. وهو مضاد قوي للأكسدة ومنشط جيد للمناعة.

الجلوتاثيون + ن - اسيتيل سيستين NAC: الجلوتاثيون أنزيم قوي مضاد للأكسدة يتكون داخل أجسامنا وكذلك NAC وهو حمض أميني يحتاجه الجسم لإنتاج أنزيم الجلوتاثيون الذي يتميز بالخواص المضادة للأكسدة. يدخل هذان المركبان في عملية التخلص من السموم كموامل مضادة للأكسدة، وهما من الأدوات الدفاعية المهمة بالجسم ضد السموم البيئية والمواد التي تسبب السرطان. كما أنهما يقومان بحماية الجسم من التلف الناتج عن ضغوط الأكسدة التي تحدث نتيجة التعرض للعديد من السموم البيئية؛ ولأن مثل هذا التلف يلعب دوراً مهماً في أمراض الشيخوخة وفي إضعاف الجهاز المناعي، فليس من الغريب أن تستجيب مثل هذه الأمراض كالسرطان وأمراض الجهاز الدوري والتهاب المفاصل وكذلك الأمراض الفيروسية المعدية للعلاج بالجلوتاثيون وNAC.

ولقد ركزت الدراسات على استخدام NAC في علاج الأمراض الفيروسية المعدية، في حين ركزت الدراسات على استخدام الجلوتاثيون في علاج السرطان، ومع ذلك فهناك تداخل واضح في وظائف واستخدامات هذين المركبين كما ذكرنا من قبل، لقد ركزت معظم الدراسات على إمكانية استخدام NAC كعامل مضاد للفيروسات، خاصة في علاج فيروس نقص المناعة (الإيدز)، ولقد أثبتت الدراسات أن NAC يقلل من تكاثر فيروس الإيدز علاوة على ذلك فإن إعطائه بجانب أنزيم الجلوتاثيون وفيتامين ج يعطي نتائج رائعة أكثر من استخدام هذه المركبات منفصلة، وهناك دراسات أخرى تشير إلى أن NAC والجلوتاثيون يعملان معاً لإطالة مدة كمن فيروس الإيدز وتأخير ظهور العدوى الانتهازية التي تسببها البكتيريا التكافلية، وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن مكملات الجلوتاثيون بجانب NAC يمنعان ظهور دلالات الإيدز، بمعنى أن يكون الشخص موجباً معملياً لفيروس الإيدز لكن لا يوجد دليل ظاهري على العدوى، ولعل هذه النتائج تساعد في إيجاد طرق جديدة لإيقاف تقدم المرض. ولقد أشار العديد من الباحثين إلى أن مكملات الجلوتاثيون وNAC تعد عوامل طبيعية غير سامة مضادة لفيروس الإيدز، كما أنهما يمنعان تكاثر فيروسات أخرى. وقد أشارت تقارير المؤتمر الدولي التاسع للإيدز الذي عقد في برلين إلى أن NAC

يستطيع فعلاً منع موت الخلية، ويعد هذا فعلاً غاية في الأهمية، حيث تكون هذه العملية حالة دائمة ومزمنة في عدوى الإيدز. وقد أوضحت كل من الدراسات التي أجريت على الإنسان والحيوان أن كلاً من الجلوتاثيون، NAC يساعدان على حماية الجهاز المناعي من التلف. ومما يترتب على ذلك أن ننص هذه المضادات للأوكسدة يؤدي إلى استنفاد أنواع عديدة من الخلايا المناعية، وعلى الجانب الآخر فإن الإمداد بهذه المضادات يحسن الوظيفة المناعية، بالإضافة إلى أن إعطاء مكملات الجلوتاثيون يزيد من نشاط الخلايا المتعادلة البيضاء وهي من أنواع خلايا الدم البيضاء التي تسهم في المناعة.

معدن السليوم؛ يوجد السليوم في كل أجهزة الجسم، ولكنه يتركز بكثرة في الكلى والكبد والطحال والبنكرياس والخصيتين.

ولا يتناول الأشخاص ما يكفي من السليوم لسببين: السبب الأول هو نوع الطعام الذي يتناوله، والثاني هو افتقار التربة التي ينمو فيها الغذاء للسليوم. إن أهم وظيفة حيوية للسليوم وأكثرها معرفة هي دوره كمضاد للأوكسدة وللسرطان، ولقد أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن نقص السليوم يزيد من معدل حدوث السرطان في الحيوانات التي تعرضت لسرطانات قوية مختلفة أو تم زرع أورام بها. وأوضحت دراسات أخرى أن تناول السليوم بكميات كبيرة يقي الجسم من السرطانات بأنواعه المختلفة. وهذا التأثير يعود إلى تنبيهه للجهاز المناعي.

توصيات إلى مرضى الإيدز

حيث إنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح ١٠٠٪ لمرض الإيدز ولكن توجد العديد من المواد التي تساعد مريض الإيدز في الوقاية من الأمراض التي يمكن أن تتناوبه والتي تحدثنا عنها، وكذلك تطويل مدة مكوث الفيروس وكمونه، وعلى مرضى الإيدز عدم تصديق الادعاءات التي يصدرها بعض المعالجين الشعبيين من أنهم يعالجون مرض الإيدز، حيث إن الانصياع أو الذهاب إلى مثل هؤلاء المعالجين قد

يثير عليك هذا المرض أكثر وأكثر ويعجل بوفاتك، كما أن الأدوية التي يصرفها مثل هؤلاء المعالجين قد تسبب لك مشاكل كبيرة في الكبد أو الكلى أو الجهاز التنفسي أو الهضمي، ويجب العلم أن هؤلاء المعالجين يحلمون في منامهم أنهم يعالجون الإيدز أو السرطان أو غيره، وعند الاستيقاظ من نومهم يبدؤون ينفذون فكرة حلمهم فيعالجون الناس عن طريق القيام بمقابلة في أي قنارة فضائية أو جريدة أو مجلة بعد أن أغدق عليهم بالمال لعمل دعاية لطرق علاجه. وبعدها يتهاقت المرضى بعد أن شاهدوا أو قرؤوا مقابلاتهم المدفوع لها مسبقاً، وعليه فإني أنصح كل مريض سواء أكان مصاباً بالإيدز أو غيره أن يلتزم بعلاج المستشفى، فهو العلاج المبني على حقائق علمية وليس مبنياً على أحلام من يعيشون عالمة على المرضى، فهم ليس لهم مصدر مالي إلا من جيب المريض المسكين.

- تناول غذاء يتكون من ٧٥% من الفواكه والخضراوات الطازجة على أن يكون قد تم إنباتها عضوياً وتجنب الأطعمة التي تمت معالجتها بالأسمدة الكيميائية والمبيدات الحشرية، بالإضافة إلى العدس والبقول والبقول والمكسرات والأرز الأسمر والحبوب الكاملة مثل القمح والشعير والذرة.

- تناول كميات كبيرة من الخضراوات من العائلة الصليبية مثل القنبط والكرنب والبروكلي والجرجير، وتناول أيضاً الخضراوات الصفراء مثل الجزر واليقطين والقرع العسلي.

- اشرب كميات كبيرة من العصائر الطبيعية الطازجة، فهي مفيدة للغاية في توفير العناصر الغذائية والمشروبات المصنوعة من الورقيات مثل ورق اللفت والسبانخ والبنجر مع إضافة الثوم والبصل إليها.

- شرب الماء المقطر فقط وليس ماء الصنبور، وتناول الكثير منه، ثمانية أكواب أو أكثر يومياً للتخلص من السموم الى خارج الجسم، حيث إن جميع خلايا الجسم وأعضائه وأجهزته تحتاج إلى الماء فيجب الإكثار منه حتى ولو لم تكن عطشاً فاعضاء الجسم وبالأخص المخ تعاني من الجفاف قبل الإحساس بالعطش بمدة طويلة.

مرض الأحشاء

مرض الأحشاء Celiac هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاصها الأمعاء للغذاء، أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء. وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الفللال حيث يوجد في بذور القمح بشكل كبير وفي بذور الشوفان والشليم والشعير بشكل أقل. والجليادين يعمل كمولد مضاد تتج عنه مناعة معتدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدر الخلايا للمفاوية الميتة، وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات الأمعاء وتكاثر خلايا خفية، وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

ومرض الأحشاء قد لا يعرفه كثير من الأطباء، حيث إن أعراضه تتشابه مع أعراض أخرى، ومن أعراض هذا المرض الإسهال الدهني الذي يتراوح بين المتوسط إلى الشديد، حيث تتراوح نسبة الأحماض الدهنية التي يفقدها الجسم يومياً ما بين ٧-٥٠ جم وربما يؤدي هذا المرض عند الكبار لعقم مؤقت، ومن الأعراض المهمة لهذا المرض النحافة الزائدة بالرغم من انفتاح الشهية للطعام لدى المريض والسبب يكمن في عدم امتصاص الغذاء؛ لأن أهداب الأمعاء تختفي وتصبح ملساء خالية من تلك الأهداب، كما تحدث الأنيميا (فقر الدم) وآلام في العظام والتنمل والأوديميا واضطرابات جلدية.

ومرض الأحشاء لا يوجد في الأطفال الصغار إلا إذا بدؤوا يتغذون على مشتقات الحبوب المذكورة أنفاً، فإن أعراض هذا المرض تظهر عليهم وبالأخص لمن توجد لديه أساساً حساسية ضد الجلوتين Gliadin الموجود في بذور المحاصيل

المذكورة آنفاً. وإذا فشل الطفل في النمو وابتد عليه حالة الشحوب ورائحة كريهة للبراز وكثرة البراز ويعاني من آلام وتطبل في المعدة وبدأت تظهر أعراض نقص الحديد والأنيميا.

وإذا كان نقص البروتينات شديداً فإن الأوديما تظهر على الشخص المصاب بشكل واضح. كما يحدث نقص في المواد الزلالية والكالسيوم والبيوتاسيوم والصوديوم.

كيف يشخص مرض الأحشاء؟

يشخص مرض الأحشاء عن طريق الدراسات المخبرية والأشعة، وكذلك المنظار والاختبار المخبري يعتمد على امتصاص (D-xylose) وعادة يمنع المرضى الذين يشك أن لديهم حساسية للجلوتين من أكل مشتقات القمح والشوفان والشيلم والشعير. فإذا بدأ وزنهم يزداد وبدأت أعراض الأنيميا والآلام تخف فمعنى ذلك أن أهذاب الأمعاء بدأت تعود إلى طبيعتها ويمكن معرفة ذلك بالمنظار حيث تبدو واضحة.

ما هو العلاج المناسب لثل هذا المرض؟

العلاج هو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح والشوفان والشيلم والشعير. وتوجد محلات خاصة في الولايات المتحدة لبيع غذاء خاص للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين. ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور في الشورية وفي الصلصات وفي الأيس كريم وفي الهوت دوج بحيث يتحاشى أكلها. ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل فيمكن أن يعطى مريض الأحشاء بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات، وفي الحالات المتقدمة يمكن أن يعطى المريض كبريتات الحديدوز بمقدار ٣٠٠ ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقدار ٥-١٠ ملجم في اليوم وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥-١٠ ملجم في اليوم وكذلك أي مجموعة فيتامينات. ويمكن إعطاء المريض فيتامين K بمقدار ١٠ ملجم فقط إذا زادت نسبة البروثرومبين.

وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء
الحقني، وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم. وفي هذه الحالة يمكن
إعطاء المريض كورتيكوستيرويدز مثل بريدنيزون Prednisone بمقدار ١٠-
٢٠ ملجم.



مرض باركنسون

مرض باركنسون مرض يصيب الدماغ فيقلل من القدرة على التحكم في أعصاب الإنسان. وأكثر ما يصيب هذا المرض البالغين ما بين سن الخمسين والسبعين من العمر، وقد سمي هذا المرض باسم الطبيب الذي كان أول من وصف أعراضه وصفاً دقيقاً في عام ١٨١٧م ويدعى الدكتور جيمس باركنسون، وهو بريطاني الجنسية. وقد وصف المرض بأنه ارتعاش اليدين وتصلب الأعصاب وبطء الحركة وعدم القدرة على حفظ التوازن للجسم، ولا يعرف السبب الذي يحدث هذا المرض، ولكن هناك اعتقادات ربما تكون وراء حدوث هذا المرض منها المبيدات وبالأخص مبيدات الذباب، وترتبط أعراض هذا المرض بتلف الخلايا في جزء معين من الدماغ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى فقد مادة كيميائية تعرف باسم الدوبامين (DOPAMINE) وهي مادة كيميائية سائلة تستخدمه الخلايا العصبية للاتصال ببقية خلايا الدماغ الأخرى، تظهر أعراض مرض باركنسون تدريجياً حيث تبدأ بارتعاش إحدى اليدين؛ ولهذا يطلق عليه اسم الشلل الرعاش (الفالج) وتبدأ عادة الأعراض في جانب من الجسم ثم لا تلبث أن تنتشر إلى الجانب الآخر منه، ويجد المصاب عادة صعوبة في المشي حيث يمشي متثاقلاً، كما يجد صعوبة كبيرة في مسك القلم والكتابة بوضوح، وكذلك عدم القدرة حتى على زر أزرار ملابسه، ويتغير منظر وجه المصاب حيث تبدو الأعصاب في الوجه متصلبه، ويؤدي اضطراب الأعصاب إلى عجز المصاب عن الحركة وربما يصبح مقعداً، لكن هذا المرض نادراً ما يؤدي إلى الوفاة.

وعلاج مرض باركنسون يعتمد على إيجاد بديل للمادة الكيميائية السائلة

(DOPAMINE) التي تستخدمها الخلايا العصبية للاتصال ببقية الخلايا الأخرى أو بعقار عرف باسم "لقودويا" أو "دوبا".

وقد وجد أن الاستعمال المتكرر والمستمر لهذا الدواء أدى إلى مضاعفات كان من بينها الحركات الغريبة والتغيرات المفاجئة في السيطرة على الأعصاب وانعدام النوم وحدوث كوابيس عنيفة خلال النوم وظهور خلوسة واضطرابات. وفي الربع الأخير من القرن العشرين ظهر عقار جديد لعلاج الحالات المتطورة لمرض باركنسون ولا يؤدي تناول هذا العقار المعروف باسم "دبرنيل" إلى تخفيف أعراض المرض فحسب بل يؤدي فيما يبدو إلى وقف تقدم المرض. وفي بعض الحالات تعزى أعراض مرض باركنسون إلى سبب معين. وعند وقوع ذلك فإن مجموعة أعراض المرض تعرف حينئذ باسم "الباركنسونية" وليس مرض باركنسون، وتتشأ الباركنسونية بسبب استخدام عقاقير معينة أو مركبات كيميائية مخدرة.

وفي عام ١٩٨٢م ظهرت أعراض المرض على صغار السن الذين كانوا يتعاملون الهيروين الفاسد وكان ذلك في شمال كاليفورنيا، وكان ذلك المخدر عبارة عن حبوب "MPTP". وهذه المادة تتحول إلى مادة أخرى تسبب تلف خلايا الدماغ. وفي الوقت الحاضر يحاول العلماء إجراء تجارب علمية على هذا العقار من أجل الحصول على علاج جديد لمرض باركنسون.

وفي السنوات الأخيرة بدأ يظهر المرض على شباب في الثلاثين من أعمارهم دون معرفة سبب ظاهر للمرض، مع العلم أنه كان لا يصيب إلا الكبار في السن الذين تعدوا سن الخمسين. وتشير الإحصاءات إلى عدد تزايد مرض باركنسون، حيث يوجد حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية ٤٥٠٠٠٠ مريض وأغلبهم من فوق سن الستين، وتشير الإحصاءات إلى وجود مريض واحد بهذا المرض من بين ٢٠٠ صحيح، وتقول الإحصائية إنه يوجد خمسون ألف حالة جديدة تشخص كل عام بهذا المرض. وإن الرجال أكثر من النساء إصابة به. ويجب أن يكون أي شخص مصاب بهذا المرض تحت رعاية طبية خاصة.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج مرض باركنسون؟

نعم هناك أدوية عشبية لعلاج هذا المرض ولكن يجب على المريض عدم استخدام أي دواء عشبي إلا بعد التباحث أو التشاور مع طبيبه المختص. وأهم الأعشاب المستعملة له:

الفول Fava Bean؛ والفول يعرف علمياً باسم *Vicia faba* وقد وجد أنه يحتوي على مادة كيميائية تدعى "L-dopa" وهي المادة الطبيعية الأساسية لمركب الدوبامين "Dopamine" المادة الكيميائية السائلة التي تستعمله الخلايا العصبية للاتصال ببقية الخلايا الأخرى. وفي مرض باركنسون يتكون عدم توازن في الدماغ بين مادتين كيميائيتين هما دوبامين (Dppamine) والأسيتايل كولين (Acetylcholine) الذي يؤدي إلى الخلايا التي تنتج المركب دوبامين. فإذا كان الدماغ لا ينتج دوبامين فإن تعاطي الفول الذي يحتوي على (L-dopa) يعوض هذا النقص؛ ولهذا فإن الفول أو المركب (L-dopa) المفضول من الفول يباع في الولايات المتحدة نقياً ولكنه غالي الثمن. ويمكن للقادرين شراء هذا العلاج ولكن الفقراء لا يستطيعون شراؤه، وبإمكانهم حينئذ استخدام بذور الفول بدلاً من المركب المفضول. وقد وجد أن الفول المنبت يحتوي على عشرة أضعاف ما يحتويه الفول اليابس من مادة (L-dopa).

ولمنع تقدم مرض باركنسون يجب تناول ما لا يقل عن رطل من بذور الفول يومياً أو ربع هذه الكمية من الفول المنبت.

البذور المخملية Velvet Bean؛ وتعرف

البذور المخملية علمياً باسم *Mucuna Spp* وهي تشبه بذور الفول في احتوائها على مركب (L-dopa)، وقد استخدمت البذور المخملية في دراسات إكلينيكية لعلاج مرض باركنسون. وقد تمت الدراسة بواسطة عدد من البحوث في كلية الطب بجامعة جنوب الينوي تحت إشراف



الدكتور مانيام، وقد استخدم الباحث مستحضر بذور المخمل التي سموها "hp-o" وقد تم تقييم المستحضر بحيث كان كل جرام من المستحضر يحتوي على ٢٢،٢٢ ملليجرام من مركب (L-dopa) وقد أثبتت الدراسة الإكلينيكية فعالية بذور المخمل لعلاج مرض باركنسون.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: ونبات الأخدرية المحولة يعرف



علمياً باسم Qnothera Bienni ويعد الزيت هو الفعال في هذا النبات، وقد أجريت تجارب على ٥٥ مريضاً حيث تعاطوا ما مقداره ملعقتي شاي من الزيت لمدة شهرين، وقد كانت النتائج مشجعة جداً، ويحتوي الزيت على كميات قليلة جداً من الحمض الأميني المعروف باسم تربتوفان (Tryptophan) الذي يعطي مفعول المركب (L-dopa).

وقد اقترح الدكتور ميلفين ديرباش الأستاذ المساعد الإكلينيكي في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس كلية الطب وكذلك بعض مختصي التغذية أن أخذ جرامين من الحمض الأميني تربتوفان ثلاث مرات في اليوم مع مركب (L-dopa) يكون علاجاً مناسباً لمرض باركنسون.

الجنكة Ginkgo، ويعرف علمياً باسم Ginkgo Bilopa تستعمل أوراق نبات الجنكة على نطاق واسع في علاج الجلطات الدماغية ومرض الزهايمر، ويمكن استعماله أيضاً في علاج مرض باركنسون؛ لأنه يحسن الدورة الدموية

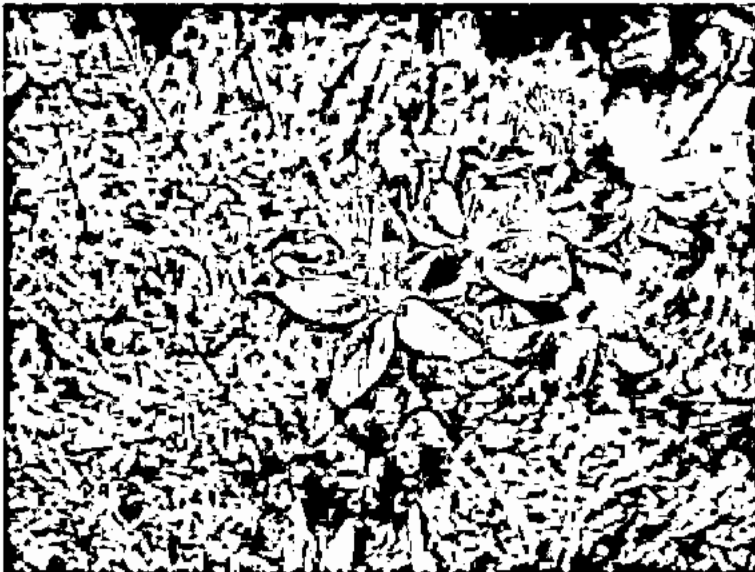


في الدماغ ناقلاً كمية كبيرة من مركب (L-dopa) إلى المناطق المحتاجة له.

ويقترح استعمال ثلاث كبسولات في اليوم من عقار الجفكة كل واحدة تحتوي على ما بين ٢٠٠ إلى ٥٠٠ ملجم.

زهرة الآلام الحمراء Passiflora، وتعرف علمياً باسم Incarnata ولقد أوصى العالمان ديفيد هوفمان ومايكل تيرا باستعمال زهرة الآلام الحمراء لعلاج مرض باركنسون، كما أوصى علماء آخرون بهذا النبات أيضاً. ويحتوي هذا النبات على مركبين مضادين لمرض باركنسون هما هارمين (Harmine) وهارمالين (Harmaline) وهما قلويدان يؤثران على الجهاز العصبي المركزي، والجرعة منه عبارة عن عشر قطرات إلى ثلاثين قطرة من صبغة النبات القياسية المحتوية على ٧٪ فلافونويدز.

حشيشة القلب St-john,s-wort، وتعرف أيضاً باسم شجرة القديسين وباسم الهيوفاريقون المعروف علمياً باسم Hypericum Penforatum كان المعتقد السائد في أوروبا في القرون الوسطى أن نبات حشيشة القلب ذا خصائص سحرية قوية تمكنه من طرد الشرور. وفي السنوات الأخيرة أثبتت الدراسات أن هذا النبات يعد من أفضل النباتات لعلاج الاضطرابات العصبية.



يحتوي نبات حشيشة القلب على زيوت طيارة وهيبيرسين ونظير الهيبيرسين وفلافونيدات.

وتستعمل صبغة النبات القياسية المحتوية على ١٪ هيبيرسين حيث يؤخذ ما بين ٢٠ إلى ٣٠ نقطة من هذه الصبغة ثلاث مرات في اليوم. ولكن يجب اتخاذ الاحتياطات التالية: عدم استعمال المشروبات الكحولية خلال فترة العلاج وكذلك التدخين والمخللات وكذلك وصفات البرد أو الحساسية وبالأخص حساسية حمى القش وكذلك الأمفيتامينات المنشطة والمخدرات والتربتوفان والتيروزين "أحماض أمينية"، كما يجب عدم استخدام هذا العقار خلال فترة الحمل، وكذلك عدم التعرض لأشعة الشمس خلال فترة الاستعمال حيث إنه يسبب حساسية في الجلد.



مرض الزهايمر

هو مرض دماغي يسبب تزايداً في فقدان الذاكرة والعمليات العقلية الأخرى. ومرض الزهايمر نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، لكن فرصة الإصابة بهذا المرض تزداد عادة مع تقدم السن. وتقول الإحصاءات أن مرض الزهايمر يصيب ما بين ٢٠ إلى ٣٠٪ من أولئك الذين تبلغ أعمارهم ٨٥ سنة فما فوق.

في المراحل المبكرة لمرض الزهايمر ينسى المرضى الحوادث اليومية، ولكنهم يتذكرون الحوادث التي سبق أن وقعت منذ عدة سنين بوضوح تام، ويزداد فقدان الذاكرة كلما تطور المرض، وينسى المرضى الحوادث التي وقعت في السنين السابقة مباشرة وتصبح القدرات العقلية الأخرى ضعيفة، خاصة الاستنتاج المجرد والأحكام. ولا يهتم المصابون بهذا المرض بأنفسهم خلال المراحل المتأخرة من المرض، وقد يصبح بعضهم طريح الفراش، وكلما قل نشاط المريض قلت مقاومتهم للإصابة، ويظهر مرض الزهايمر بسبب التلف التدريجي لخلايا الدماغ. وسبب هذا التلف مجهول حتى الآن وليس له علاج. ويظهر النسيج الدماغي للمصابين زيادة طفيفة في الألومنيوم. ولكن معظم العلماء يعدون هذه الزيادة نتيجة أكثر منها سبباً لموت الخلايا. وتؤدي الشذوذات الوراثية في خلايا الدماغ دوراً أساسياً في ٥٠ - ٦٠٪ من حالات مرضى الزهايمر. وفي بعض العائلات يعاني المصابون بمرض الزهايمر من شذوذات فيما يعرف بالصبغي ٢١. والصبغيات أجزاء من الخلايا تحتوي على تراكيب دقيقة تدعى "جينات"، وهي التي تحدد السمات الموروثة من أحد الوالدين إلى ذريته، وقد اكتشف الباحثون أن المصابين بمرض الزهايمر لديهم شذوذات في الدماغ، وهي شبيهة بشذوذات الدماغ في البالغين

المعروفة باسم "متلازمة داون" وهي شكل من أشكال التخلف العقلي مرتبطة أيضاً بالصبغي ٢١. ويأمل العلماء أن يؤدي المزيد من البحث في هذه الشذوذات إلى معالجة فعالة للمرض.

وقد تساعد العناية الخاصة على توفير الراحة لمرضى الزهايمر وحفظ كرامتهم، كما يوصي الأطباء بالراحة الكافية، وتجنب الإجهاد والاهتمام بالتغذية والصحة، وقد أحيى عقار تاركربين هيدروكلوريد (Cognex) الأمل في علاج مشكلة الذاكرة لدى فوق ٨٥ عاماً.

هل هناك أعشاب تفيد في علاج مرض الزهايمر؟

نعم هناك أعشاب مهمة جداً لها تأثير على هذا المرض، حيث يقول الدكتور جيمز دون: إن أربعة أشخاص مختلفين اتصلوا به ويسألون فيما إذا كان لديه بعض من عشب صيني يعرف باسم (Club moss) حيث سمعوا جميعهم أن هذا العشب يحتوي على مركب يعرف باسم (Heperzine) يفيد في علاج مرض الزهايمر، وكل من الأربعة كان أحد والديه يعاني من المرض نفسه وقد أخذ المرض بالوراثة، ويقول: إن هؤلاء المرضى يحاولون جاهدين الحصول على أي عشب يخفف من معاناتهم، وقد وجد الباحثون أن أي عشب يحتوي على مركب (Huperzine) أو القلويد المعروف (Choline) واللذين يمنعان تكسر المادة الكيميائية المعروفة باسم (Acetyl choline) وهو مركب دماغي كيميائي له دورٌ في حدوث مرض الزهايمر عند تكسيره.

وتقوم شركات الأدوية حالياً ومنظمة الغذاء والدواء الأمريكي بالبحث عن خيار آخر كبديل للمركبات المشيدة المستخدمة حالياً في علاج المرض، حيث ثبت أن لها بعض السمية على الكبد، وقد لجأت إلى البحث عن أي مادة في الأعشاب الطبية تمنع تكسر المركب الدماغي الكيميائي "استيايل كولين" الذي يسبب تكسره مرض الزهايمر. وقد وجد أن الأعشاب التالية أعطت نتائج إيجابية في علاج المرض وهي:

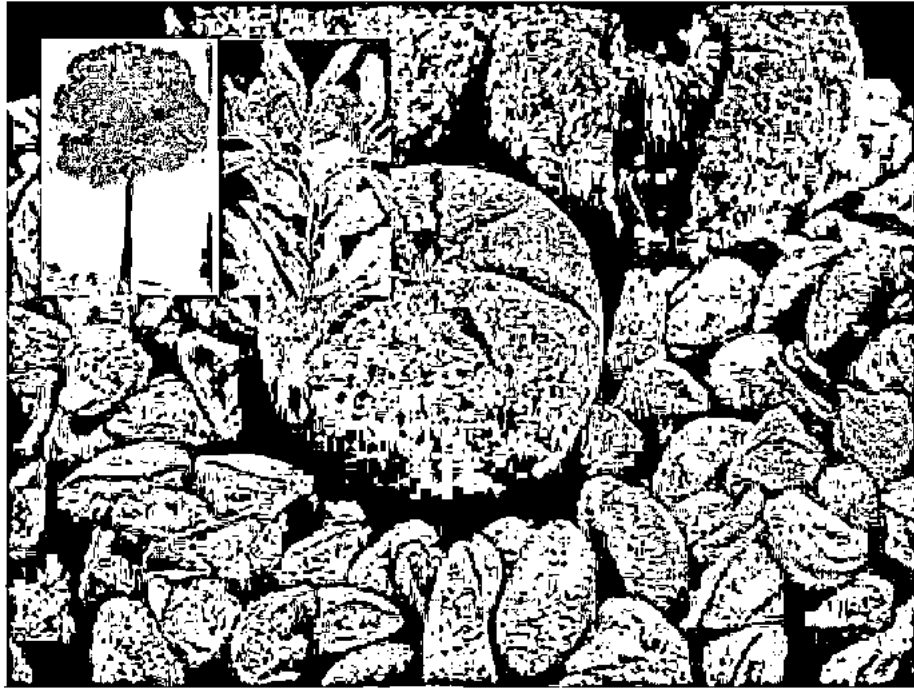
الآشنة الصينية Chinese club moss: هو أحد النباتات الدنيئة التي تنمو في المياه أو على جذوع الأشجار الرطبة أو بعض الصخور الندية، ويعرف علمياً باسم *Huperzia serrata* وهو نبات لا توجد له سوق ولا أزهار واضحة وإنما يحمل أبواغاً لا ترى إلا بالعدسة المكبرة أو المجهر، يحتوي على مركب *Huperzine* وهذا المركب يهبط تكسير المركب استيائل كولين الدماغى الذي يسبب تحطمه مرض الزهايمر.

بلسم الحصان *Horsebalm*: وهو عبارة عن شجرة عطرية تعرف علمياً باسم *Monarda fistulosa* كما توجد عينات من الجنس نفسه تقوم مقام هذا النبات، ويحتوي النبات على مركبات مهمة مثل *Carvacrol*, *Thymol*. وهذان المركبان لهما دور كبير في منع تكسر المركب الدماغى الكيمياى استيائل كولين، وقد وجد أن إدخال أحد هذين المركبين في شامبو الرأس يعطى تأثيراً على مرض الزهايمر، حيث إنهما يمتصان عن طريق الجلد، ويمكن للمريض أن يضيف قطرات من صبغة بلسم الحصان على الشامبو المفضل لدى المريض ويفسل رأسه به.

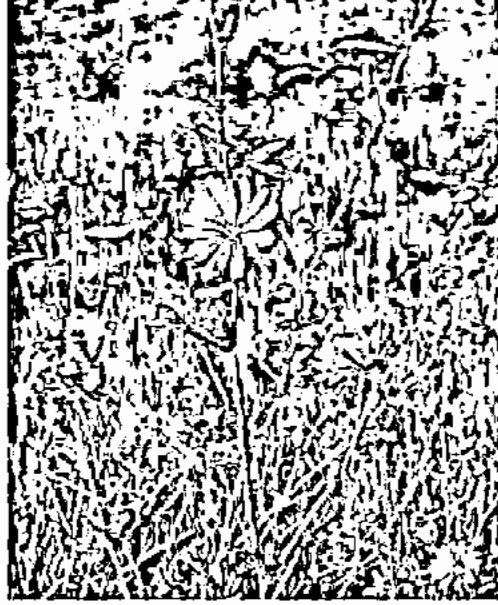
حصا البان *Rosemary*: وهو نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم *Rosmarinus officinalis* يحتوي نبات حصا البان على مواد مضادة للأكسدة. وكان حصا البان يستعمل كحافظ للحوم من التعفن، حيث يضاف إليها لمنع التأكسد والتلف، ونظراً لوجود بعض المواد المؤكسدة التي لها تأثير عال في الجسم وهي بالتالى تتسبب في إحداث مرض الزهايمر فقد وجد أن المواد المضادة للأكسدة موجودة في نبات حصا البان مثل حمض الروزمانيك (*Rosmanic acid*) كما يحتوي حصا البان على ستة من المركبات الأخرى التي ثبت أنها تمنع تكسر أو تحطم المادة الكيمياىة الدماغية التي يسبب تكسرها إحداث مرض الزهايمر، ومن أهمها الزيت الطيار وحمض العفص، ويعد حصا البان من الأدوية العشبية الآمنة الاستعمال، ويمكن إضافة قطرات من خلاصة حصا البان على الشامبو وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهايمر بهذا المستحضر، حيث وجد أنه يعيد الذاكرة تدريجياً، ويعد تأثيره مثل تأثير المادة

الكيميائية التي تستخدم حالياً لعلاج المرض وهي تاركرين هيدركلورايد، ولكن حصا البان لا يسبب مشاكل للكبد مثل ما يسببه مركب تاركرين. كما يمكن استعمال مغلي من أوراق وأغصان نبات حصا البان بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

جوزة البرازيل Brazil Nut: وجوزة البرازيل هي ثمار شجرة تعرف علمياً باسم *Bertholettir excelsa*، وهي تحتوي على مركب يعرف باسم ليسثين (*Lecithin*) وتعد جوزة هذا النبات أكبر مصدر لهذا المركب، حيث تحتوي على ١٠ ٪ منه، كما تحتوي على مركب الكولين (*Choline*) وهذان المركبان لهما أهميتهما في تقوية مركب الاسيتايل كولين الدماغى الذي تمنعه من التحطم أو التكرس، وقد حاول الباحث إطعام مرضى الزهايمر الأغذية المحتوية على المركبين السابقين، فوجدوا وجدوا تأثيراً جيداً على هذا المرض وتحسناً ملموساً في الذاكرة، وعليه فإنه يجب أكل الأعشاب التي تحتوي على مثل هذه المركبات.



الهندباء dandelion: ونبات الهندباء
عشب صغير له أزهار صفراء جذابة ويعرف
علمياً باسم *Taraxacum officinale* وتعد
أزهار الهندباء مصدراً كبيراً لمركبي الليسيثين
والكولين اللذين يزيدان تركيز مركب الاستيائل
كولين الدماغى الذى يمنع مرض الزهايمر
وبالتالى يحسن الذاكرة، وقد عملت دراسة
مخبرية على الفئران وثبت تأثيره على الذاكرة
إلا أنه لم يستعمل حتى الآن على الإنسان، ولكن



بما أن نبات الهندباء من الأعشاب الآمنة والغذائية في الوقت نفسه فلا خوف من
استعماله من قبل مرضى الزهايمر.

فول بقلبي *Fava been*: وهو نبات بقلبي حولي، الجزء المستخدم منه البذور
ويعرف علمياً باسم *Vicia Faba* وتعد بذور هذا النبات غنية بمادة الليسيثين
وكذلك مركب الكولكين، ولهذين المركبين تأثير على الذاكرة، لأنه يحسنها،
ويجب على مرضى الزهايمر تناول البقوليات التي تحتوي على هذين المركبين،
وليس فقط مرضى الزهايمر الذين يجب عليهم تناول مثل هذه البقول بل الناس
الأصحاء كذلك عليهم أن يتناولوها لتفادي مرض الزهايمر في الكبر.



الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا كثيراً عن الحلبة، ولكن ما لم نتعرض له هو أن الحلبة الخضراء (أوراق الحلبة) تحتوي على مادة الكولين بنسبة ١.٢٪ وأن أكل أوراق الحلبة يومياً يمنع من إحداث مرض الزهايمر.

الجنكة Ginkgo: لقد تحدثنا سابقاً عن نبات الجنكة بالتفصيل الذي يعرف علمياً باسم *Ginkgo biloba*، وقد ثبت أن خلاصة أوراق نبات الجنكة كان لها تأثير على فقدان الذاكرة أو ضعفها. وأيضاً كان لها دور في تشبيه الدورة الدموية في الدماغ، ويمكن استخدام ما بين ٦٠-٢٤٠ ملليجرام من خلاصة الجنكة يومياً لمرضى الزهايمر، ولكن يجب عدم زيادة هذه الجرعات والالتزام بكميتها حيث إن الزيادة تسبب الإسهال وعدم الراحة.



المرمية Sage: المرمية نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم *Salvia officinalis* وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر: إن المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتميدها في وقت قصير. وقد أكد الباحثون الإنجليزيون هذه المقولة حيث أثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسؤول عن تحطيم استيايل كولين الدماغية الذي يسبب الزهايمر. كما تحتوي المرمية على مواد مضادة للأكسدة ومن أهم المركبات المهمة في المرمية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون (Thugone) ولكن يجب الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث إنه يسبب بعض التشنجات، والجرعة من أوراق المرمية ملعقة صغيرة على ملء كوب سبق غليه، مرتين في اليوم.

القراص Stinging Nettle: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Urtica dioica* ويحتوي هذا العشب على كمية جيدة من معدن البورون الذي يستطيع أن يضاعف كمية هرمون الأستروجين في الجسم، وقد ثبت أن الأستروجين في عدد من الدراسات يساعد ويحسن من مستوى الذاكرة، ويساعد ويرفع من معنويات مرضى الزهايمر، والجرعة من نبات القراص ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

غوتوكولا Guto Kola، يعد هذا النبات من النباتات الشائعة الاستعمال في الطب الشعبي كمادة محسنة لضعف الذاكرة، ويعرف هذا النبات علمياً باسم *Certleea asiatica* والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية ويستخدم هذا النبات كمدر للبول ومقو بشكل عام ومهدئ للأعصاب ومنعش، ويجب عدم الإكثار منه حيث إنه يسبب صداعاً وحكة، والجرعة منه ملعقة صغيرة مع ماء كوب ماء سبق غليه مرة واحدة في اليوم.



مرض السكري

هو مرض شائع يصيب حوالي ثلاثين مليون إنسان في العالم، وكثير منهم لا يعلمون أنهم مصابون به، ويكون جسم المريض بطيئاً في استعمال الجلوكوز "السكر"، وهكذا يزيد معدله في الدم. وتطرح الكليتان جزءاً من السكر الزائد في البول. وفي الحالات الحادة من الداء السكري لا يستفيد جسم المريض من الدهن والبروتين بصورة طبيعية.

يوجد نوعان من الداء السكري، النوع الأول والمعروف باسم "النموذج الأول للداء السكري" Insulin dependent أو ما يعرف بداء الفتیان أو الصبيان Juvenile onset] ويعرف هذا النوع بالداء السكري المعتمد على الأنسولين. أما النوع الثاني فيطلق عليه اسم "النموذج الثاني للداء السكري" non-insulin dependent المعروف بالداء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو ما يعرف بداء الكبار أو البالغين Maturity onset.

إن مرضى السكري الذين هم من نوع الأول Type I يوجد لديهم نقص كبير في هرمون الأنسولين الذي تفرزه جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس لخلل فيها أو بسبب توقفها عن إنتاج هذا الهرمون لتلفها أو لأي سبب آخر، ولا بد للمرضى في هذه الحالة من تعاطي حقن الأنسولين كبديل للأنسولين المفقود لديهم.

أما النوع الثاني Type II فإن المرضى المصابين بهذا النوع لا يوجد لديهم نقص في إفراز الأنسولين من جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس، ولكن

الخلايا المستقبلية للأنسولين في الجسم لا تستجيب له. ومرضى هذا النوع هم ممن تعدوا سن الثلاثين وممن يعانون من السمنة. وقد وجد أن ٨٥ ٪ من حالات مرض السكر هم من فئة النوع الثاني. ويمكن السيطرة على هذا النوع باتباع الحمية والرياضة وتقليل الوزن واستعمال بعض الأدوية المشيدة أو الطبيعية عن طريق الفم، ولكن المرضى الذين لا يستطيعون السيطرة على حالاتهم بالحمية فيجب استعمال الأنسولين.

يحتاج مرضى الداء السكري من النوع الأول إلى تناول جرعات يومية من الأنسولين، ويحتاج بعضهم إلى أكثر من جرعة أنسولين يومياً. ويجب أن يمتص الأنسولين في مجرى الدم ليكون فعالاً، وعليه فلا بد من إعطائه عن طريق الحقن تحت الجلد، وقليل منهم يستعملون المضخات المحمولة لحقن الأنسولين. ولا يمكن إعطاء الأنسولين عن طريق الفم لاحتمال تلفه في الجهاز الهضمي. تعتمد كمية الأنسولين الموصوفة من الطبيب على حمية المريض والعادات التي يمارسها، فإذا توقف مريض الداء السكري عن تناول حاجته اليومية من الأنسولين فإن كمية السكر الموجودة في الدم تزيد على الحد وتتسبب في حدوث حالة الحمض الكيتوني السكري، وبالتالي يدخل المريض في حالة السبات السكري.

يتبع أغلب مرضى الداء السكري من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين حمية منظمة تحتوي على كميات معينة من السكريات والدهون والبروتينات، ويفحص أغلبهم أيضاً بولهم أو دمهم يومياً لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم والأسيتون في البول. والأسيتون هي مادة تتكون عندما يكون تأثير الأنسولين غير كاف، ولا يخضع المريض لهذه الحمية بشكل صارم، إلا إذا كان لديه ارتكاس ضد الأنسولين أو صدمة أنسولينية. وتحدث هذه الحالة عندما يكون تأثير الأنسولين كبيراً إلى الدرجة التي ينخفض فيها معدل سكر الدم إلى حد كبير، ويمكن أن يعرق المريض بشدة ويصبح عصبياً، ضعيفاً، واهناً أو فاقداً للوعي. ويمكن معالجة هذه الحالة سريعاً بإعطاء المريض الطعام الغني بالسكر، ويحمل كثير من مرضى السكر الشوكولاتة أو السكر معهم للاستعمال في حالة الارتكاس نحو الأنسولين.

ما المضاعفات التي يمكن أن يسببها الداء السكري؟

يمكن أن يسبب الداء السكري مضاعفات في حالة عدم التزام مريض السكر بالحمية والعلاج ومتابعة حالته مع الطبيب المختص؛ فقد تحدث مضاعفات مثل تغيرات في الأوعية الدموية الشبكية للعين التي تدعى "اعتلال الشبكية السكري"، وقد يكون الطور المتقدم للمرض سبباً رئيساً في العمى. وكذلك يؤدي الداء السكري إلى تغيرات مشابهة في الأوعية الدموية بالكليتين. وهذه الحالة تعرف بحالة "اعتلال الكلية السكري" ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي، وتستطيع المعالجات المختلفة أن تسيطر على حالات عديدة من اعتلال الشبكية السكري واعتلال الكلية السكري، ويمكن أن تصاب الأعصاب أيضاً نتيجة للداء السكري، وهذه المضاعفات معروفة باسم "اعتلال الأعصاب السكري"، وقد يؤدي إلى فقدان الشعور أو أحاسيس غير طبيعية في أنحاء عديدة من الجسم. كما يمكن أن يؤدي داء السكري أيضاً إلى تصلب العصيدى، وهو نوع من تصلب الشرايين قد يؤدي إلى السكتة أو فشل القلب أو الغرغرينا.

ما أعراض داء السكري المبكرة؟

هناك عدة أعراض يجب الانتباه لها وهي كثرة التبول والعطش الزائد والضعف والفتور واستحكاك الشرج وأعضاء التناسل وبالذات أسفل الخصيتين وكثرة ظهور الدمامل والخراريج وضعف الميل الجنسي عند الذكور، وضعف انتصاب العضو الذكري والتنميل في بعض الأطراف وجفاف الفم.

ما الأدوية المستخدمة في علاج الداء السكري؟

توجد أدوية طبيعية وأخرى مشيدة كيميائياً؛ ومن أهم الأدوية الطبيعية هرمون الأنسولين الذي يعد أحد المشتقات الحيوانية، حيث يستحصل عليه من بنكرياس الماشية، وهذا الهرمون يعطى بجرعات مقننة من قبل المختص عن طريق الحقن للمرضى الذين يعانون من داء السكري من النوع الأول. كما يوجد من الأدوية الطبيعية كثير من الأعشاب الطبية والمعادن وبعض المشتقات الحيوانية الأخرى

التي تعطى عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن أن يعطى بعض منها لمرضى داء السكري من النوع الأول.

أما فيما يتعلق بالأدوية الكيميائية المشيدة فهي عبارة عن أقراص وكبسولات لا يدخل في تحضيرها أي من المشتقات الحيوانية أو العشبية أو المعدنية، وتستعمل عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن في حالات قليلة أن تعطى مع الأنسولين لمرضى داء السكري من النوع الأول.

جاكاس: وهو نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم *neurolaena lobata* وفي عام ١٩٨٩م كتب طبيب من فلوريدا إلى الطبيب وولتر ميرتز مدير قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية بمركز أبحاث تغذية الإنسان في بلتسفيل Beltsville بولاية ميريلاند مرفقاً عينة من نبات جاكاس وأخبره أن إحدى مريضات السكر في عيادته قد استخدمت هذه العشبة التي أحضرتها من جزيرة ترينيداد، وكان يوجد لديها داء السكري من النوع الثاني، وكانت تأخذ الأنسولين حتى استخدمت هذا النبات الذي كانت تستخدم منقوعه مرتين في اليوم ولم تعد تستخدم الأنسولين، واستمرت على استخدامه ستة أشهر وهي الآن بصحة جيدة والسكر لديها في وضعه الطبيعي ولا زالت تستخدم هذا النبات. وطلب من الدكتور وولتر تعريف النبات وما هي المواد التي يحتويها، وبعد تحليل النبات اتضح أنه يحتوي على المواد الكيميائية التالية:

سيسكوتربين لاكتونز، حيث فصل ثمانية مركبات من هذه المجموعة كان من أهمها نيورلينين (١) ونيورولنين (٢) وجيراماركنولايدز (٣، ٦) كما يحتوي العقار على مشتقات الثيمول وقلقونيدات وهيدرقيليك كمياوندز.

وقد أعلنت شركة zenith the planet عن تقديم المنتج العجيب عشب *neurolaena lobata* ويعد هذا العشب من أهم الأعشاب للشفاء، فهذا العقار مضاد للسموم ومضاد للفطور ومضاد للبكتريا، ويقول سكان وسط أمريكا إن هذا النبات يُشفي تماماً من السكر.

القرع المر Bitter gourd: نبات عشبي حولي زاحف يعرف علمياً باسم momordica charantia ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الكمثرى الباسمية والخيار الكوري، ويعد هذا من النباتات المشهورة التي ثماره تشبه الكوسا أو الخيار ولكنه يبرز على سطحها الخارجي نتوءات كثيرة وتتميز بمذاقها المر. لقد بدأت الأبحاث على ثمار هذا النبات عام ١٩٦٠م، حيث أثبتت الدراسات أن هذه الثمار يمكنها

أن تتحكم في مستوى سكر الدم لدى مرضى داء



السكري. وفي تجربة إكلينيكية أجريت على الإنسان وجد أن ٥ جرامات "حوالي ملعقتين صغيرتين" من مسحوق الثمار الجافة تؤخذ

يومية خفضت سكر الدم بمعدل ٥٤%. وفي دراسة أخرى أخذت مليلتر "حوالي ربع كوب من خلاصة الثمار" حيث خفضت سكر الدم بمقدار ٢٠%. لقد قامت دراسة علمية في قسم العقاقير بكلية الصيدلة جامعة الملك سعود أشرف عليها الدكتور جابر بن سالم القحطاني بدراسة عدة نباتات من ضمنها ثمار القرع المر وأثبت فعالية هذه الثمار في تخفيض نسبة سكر الدم، ولكن هناك نباتات أخرى كانت متميزة عن هذا النبات وقد نشر هذا البحث في International Journal of crude drug Research عام ١٩٨٥.

يمكن أن تؤكل ثمار هذا النبات كما هي، أو يمكن عصرها، أو عمل مغلي

منها، حيث يؤخذ أربع أونصات من الثمار المقطعة الطازجة وتغمر في لتر من الماء وتغلى حتى تصل كمية الماء إلى النصف "نصف لتر"، ويصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

البصل والثوم Onion and Garlic: البصل والثوم يعدان من المكملات الغذائية التي تستخدم منذ قرون طويلة لعلاج الداء السكري وبالأخص في آسيا وأوروبا والشرق الأوسط، وأما الثوم فهو يشبه البصل في تأثيره إلا أن البصل أقوى في مجال داء السكر، ويقال: إن أكل الثوم طازجاً هو أفضل شيء إن أمكن لتخفيض السكر، ويمكن للثوم المطبوخ مع الأكل أن يؤدي الغرض نفسه. لقد عملت دراسات كثيرة على البصل والثوم في مجال الداء السكري ومن ضمن الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بكلية الصيدنة - جامعة الملك سعود على النباتات المستخدمة في الطب الشعبي السعودي التي كان من بينها البصل والثوم حيث أجرى تجارب على حيوانات التجارب فحصل على نتائج مميزة للبصل والثوم، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية لأبحاث خامات الأدوية. كما قام بدراسة أخرى على البصل ضمن نباتات أخرى وقد أثبت أن للبصل القدرة على تخفيض نسبة السكر في الدم بحوالي ٤٠٪، وقد نشر هذا البحث في مجلة (IRCS Medical SCI) بيريطانيا، والبصل له تأثيرات متميزة أخرى غير تأثيره على سكر الدم، فهو مضاد حيوي ومدر ومضاد للالتهابات ومهدئ وطارد للبلغم. كما يؤثر على الدورة الدموية وخاصة للناس الذين يعانون من الذبحة الصدرية. كما أن للثوم تأثيرات مشابهة، حيث يخفض ضغط الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية وعدوى السل ومرقق للدم وفي علاج التهاب المجاري البولية بالإضافة إلى كونه قاتل لأنواع كثيرة من البكتيريا.

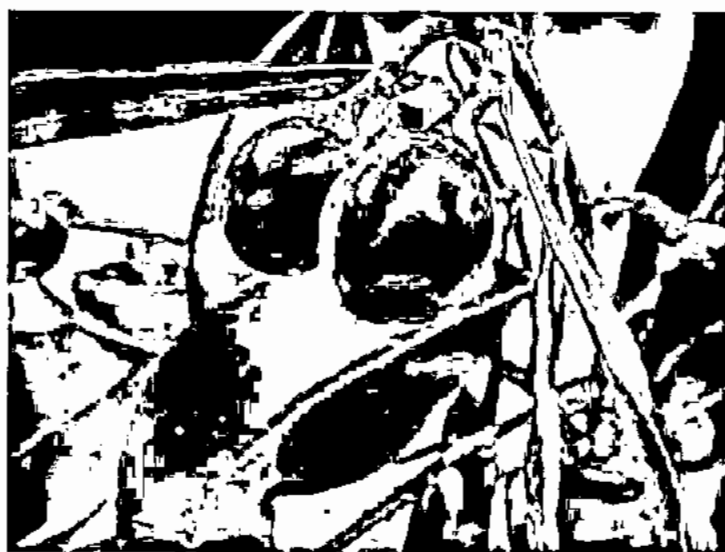
الحلبة Fenugreek: الحلبة نبات عشبي حولي، والجزء المستخدم من نبات الحلبة البذور والبذور المنبتة. لقد استخدمت الحلبة من مئات السنين، وقد قيل فيها إن الناس لو علموا ما فيها من فائدة لاشتروها بوزنها ذهباً. وقد عملت على بذور الحلبة دراسات علمية كثيرة في جميع أنحاء العالم وكان من بين تلك الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بقسم العقاقير - جامعة

الملك سعود - حيث درس تأثيرها على سكر الدم، وقد أثبتت الدراسة التي نشرت في مجلة (Medical Science) أن للحلبة تأثيراً جيداً على خفض سكر الدم. وتستعمل على هيئة سفوف أو على هيئة كبسولات، حيث يوجد منها حالياً في الأسواق مستحضرات مقننة. وتعد الحلبة من أمن الأدوية لهذا الغرض، كما أنها بجانب تخفيضها لسكر الدم تخفض الكوليسترول وتهبط سرطان الكبد وتقوم أيضاً بإدرار الحليب لدى المرضعات.

الخطمي Marsh Mallow، نبات الخطمي عبارة عن عشب حولي يعرف علمياً باسم *Althaea officinalis* والجزء المستخدم من النبات لخفض سكر الدم هو الجذور، ويعود التأثير المنخفض لسكر الدم إلى المواد الهلامية التي تتراوح نسبتها ما بين ٢٥ - ٣٥ ٪ والبكتين الذي يوجد بنسبة تتراوح ما بين ١ - ١٢ ٪، ولنبات الخطمي استعمالات كثيرة، حيث تستخدم الأزهار والأوراق بجانب الجذور كطاردة للبلغم ومهدئة ومدرة ومضادة للحصوة ومضادة للالتهابات وللقرحة المعدية والاثني عشر، ويوجد من الخطمي مستحضرات موجودة في الأسواق المحلية على هيئة كبسولات وأمزجة وصفغات وأكياس شاي.



الغار Bay Laurel؛ نبات الغار عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم *Laurus nobilis*، والجزء المستخدم من النبات الأوراق والزيت الطيار. تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة ٢ ٪، وأهم المركبات في هذا الزيت هي السينيول واللينالول والقاباينين، كما تحتوي على مواد هلامية ومواد عفصية ومواد راتنجية. لقد استخدمها اليونانيون والرومانيون كمادة طبية، وتستخدم أوراق الغار لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي العلوي ولعلاج الألم الناتج من الاضطرابات الحاصلة في القناة الهضمية، كما أن أوراق الغار تنشط الشهية وتزيد من إفراز العصارات الهضمية. ويقول الطبيب ريتشارد أندرسون إن أوراق الغار تعمل على مساعدة الجسم في أن يستخدم الأنسولين بطريقة أفضل، والجرعة المستخدمة هي ٥٠٠ مللجرام من مسحوق الأوراق "حوالي نصف ملعقة شاي" وقد درس تأثير الأوراق على حيوانات التجارب وأعطت نتائج جيدة.



جيمينما *Gymnema*؛ هونبات شجري معمر يعرف علمياً باسم *Gymnema Sylvestre* والجزء المستخدم منه هو الأوراق وأحياناً السيقان. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند وإفريقيا ولكنه يزرع حالياً في معظم بلدان العالم. لقد استعمل الهنود هذا النبات من عدة قرون لعلاج الداء السكري، وفي السنوات الأخيرة

عملت عدة دراسات على حيوانات التجارب وعلى الإنسان وثبتت فعالية أوراق هذا النبات لعلاج سكر الدم. وثبت أن أوراق هذا النبات تزيد من إفراز الأنسولين لدى المرضى المصابين بالنوع الأول أي المعتمدين على الأنسولين.

لقد وجد أن أوراق هذا النبات تحتوي على جلوكوزيدات تسمى جايمنيمين (Gymnemin)، لقد تمت دراسة هذا النبات على الأشخاص المعتمدين على الأنسولين حيث جربت الأوراق على ٢٧ مريضاً بالسكر الذين يتعاطون الأنسولين لأنهم من النوع الأول. وقد أثبتت الدراسة أن الأوراق تقوم على تنشيط إنتاج الأنسولين من البنكرياس. لقد ثبت أيضاً أن هذا النبات يعد من الأدوية التي لم توجد له أضرار جانبية بالرغم من استعماله لمدة طويلة، وتوجد من هذا العقار مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات، ويجب على مرضى السكر الذين يتعاطون الأنسولين عدم استخدام هذا النبات إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

الشاي الأسود Black tea:
الشاي نبات عشبي معمر الجزء
المستخدم منه الأوراق الطرية
الطازجة، والشاي الأسود
يحضر من تلك الأوراق.



www.aymanalshaykh.com

نباتات سعودية أصلية الموطن،

نظراً لما يتمتع به قسم العقاقير ومركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة ومركز البحوث في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود من إمكانات متميزة سواء من حيث المختبرات العالية الجودة أو الكفاءات الأكاديمية المتميزة أو الأجهزة النادرة التي لا توجد في أي مؤسسة علمية أخرى داخل المملكة.

وفي ضوء هذه الإمكانيات والأجهزة المتميزة قامت أبحاث متميزة على مختلف النباتات في المملكة سواء ما كان منها الدوائي أو السام أو العطري، وقد قام الدكتور جابر وزملاؤه بمسح شامل لجميع النباتات التي يعتقد أن لها تأثيراً كبيراً على سكر الدم فاستطاعوا تحديد عدد كبير من النباتات التي أعطت تأثيراً جيداً ضد هذا المرض ونشرت النتائج في مجلات علمية عالمية محكمة.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدكتور جابر فصل مركب كيميائي جديد يعد الأول من نوعه ولم يسبق فصله من أي نبات آخر، ويعد هذا المركب إضافة جديدة لعلم الكيمياء، وأيضاً فإن هذا المركب له تأثير مخفض لسكر الدم، وقد سجلت براءة اختراع هذا المركب بالولايات المتحدة الأمريكية وقد أعطي اسم (Saudin)، ثم قامت إحدى الجامعات المشهورة بالولايات المتحدة الأمريكية بتشبيد هذا المركب كيميائياً وتوصلوا إلى الصيغة النهائية له بعد عشر سنوات، ونشرت طريقة التشبيد في أرقى المجلات الأمريكية. وقد نشر الدكتور جابر ثلاثة أبحاث في ثلاث مجلات علمية عالمية مختلفة، كما فصل من النبات نفسه ١٢ مركباً أحدها سمي ريكاردين وله مفعول المركب سعوديين نفسه. وبما أن المركب سعوديين قد أصبح مشيداً فنأمل من الله أن يستفاد منه في المستقبل القريب.

لقد أعطت النباتات السعودية وعددها ١٢ نباتاً نتائج متميزة ضد مرض السكر، ولكن نظراً لأن تأثيراتها الجانبية لم تكتمل دراستها فإننا لا نستطيع ذكر أسمائها خشية أن يساء استخدامها ولا سيما أن بعضاً منها يعد من النباتات السامة.

الكروم Chromium؛ إن هذا المعدن يعد من أهم المعادن لإنتاج الأنسولين من البنكرياس، ويعطى عادة لمرضى السكر من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين، وهذا المعدن يوجد في التفاح ولحم البقر والخميرة والكبد والزبدة والدجاج والذرة والبيض والبطاطا الحلوة وقشور البصل والطماطم وكل الحبوب بأنواعها. ويسهم معدن الكروم في عملية أيض الجلوكوز، ويساعد في إنتاج الأنسولين وتنظيم سكر الدم، ويقلل من زيادة الأنسولين. كما يقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول وتخفيض الوزن أيضاً ويزيد أنسجة، العضلات، كما يساعد على نقل الجلوكوز إلى الأنسجة وتوجد منه مستحضرات في الأسواق المحلية.

البرشومي "التين الشوكي" Nopal؛ نبات عشبي معمر أوراقه قرصية كبيرة متطاولة، عليها أشواك، له أزهار صفراء إلى برتقالية، ثماره كبيرة في حجم الكثرمة بيضاوية الشكل ولها طعم حلو. ينتشر هذا النبات في أغلب مناطق العالم، وتشتهر منطقة الطائف وأبها والمناطق الباردة في المملكة بأفضل أنواعه، وتعد ثماره من الفواكه المحببة والمفضلة



في فصل الصيف. يعرف علمياً باسم Opuntia Ficus-indica.. والجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار.

لقد ثبت من الدراسات المخبرية أن أوراق التين الشوكي مخفضة لسكر الدم والكوليسترول وكذلك السمنة. وفي دراسة حديثة عملت على سيقان البرشومي

وجد أن المرضى المصابين بالسكر غير المعتمدين على الأنسولين الذين صاموا لمدة ١٢ ساعة عندما تناولوا خلاصة سيقان النبات انخفض السكر بشكل ملحوظ لديهم وارتفع معدل الأنسولين. وفي دراسة أخرى على الأوراق ثبت أنها تحسن من أداء الأنسولين، وقيل إن أوراق وسيقان التين الشوكي يمكن أن تكون ذات قوة كبيرة في علاج مرض السكر لغير المعتمدين على الأنسولين. ويوجد مستحضر من أوراق البرشومي يباع في الأسواق بشكل مقطن.

أويصة (عنبية جبلية) Bilberry، نبات عشبي معمر له أوراق صغيرة وثمار عنبية الشكل ذات لون أسود يعرف علمياً باسم *Vaccinium myrtillus* ويحتوي على حمض العفص وأحماض ثمرية وسكريات وجلوكوزيدات، وتحتوي الأوراق على أربوتين. لقد استخدم النبات من مدة طويلة في علاج السكر في الدم وخفضه وخاصة في حالات داء السكري المتأخر النسوء، كما أنه يزيد من إنتاج الأنسولين. ومن استعمالات النبات أنه عقار مقوم مطهر مضاد للقيء مطهر للجهاز البولي. ويجب التنبيه إلى أن هذا النبات يخفض السكر تخفيضاً جيداً، فعلى المصابين بداء السكري المحتاجين للأنسولين ألا يتناولوا هذا العشب في شكل منقوع دون استشارة الطبيب المختص أو المؤهل.



الحنظل Bitter Melon أو Bitter apple: الحنظل نبات عشبي زاحف معمر موطنه الأصلية المناطق الصحراوية وبالأخص في المملكة العربية السعودية، والحنظل من النباتات الشديدة المرارة، وعادة يضرب به المثل فيقال (أمر من حنظل).. للحنظل أزهار صفراء وثمار تشبه في حجمها البرتقالة أو التفاحة ذات لون مخضر مخطط ببياض قبل النضج ثم تتحول إلى اللون الأصفر. والشعرة ملساء.. تحتوي على لب أسفنجي وهو الذي يعزى إليه التأثير المسهل القوي، وبعد الحنظل من أقوى المسهلات على الإطلاق، كما يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الأسفنجي وتسمى بذور الحنظل "هبيد" .. يستعمل من نبات الحنظل جميع أجزائه إلا أن المادة المستعملة في تخفيض سكر الدم هي البذور وبالأخص غلاف البذرة المعروفة "بالقصرة"، ويجب التخلص من مرارة الحنظل في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.



وصفة مركبة من أغلب الأدوية العشبية السابقة ومن معدن الكروم تسمى Blood sugar.

لقد قامت شركة أمريكية تدعى (Nature's Way) بتركيب وصفة طبيعية

تستخدم لعلاج السكر، وهي على هيئة كبسولات، وتضم هذه الوصفة ٤٢٠ ملجم من أوراق البرشومي، ٢٥٥ ملجم من أوراق الأويسة، ٢٦٠ ملجم من بذور الحلبة و١٥٠ ملجم من كل من ثمار الخيار الكوري وبذور الحنظل، و٧٥ ملجم من الخلاصة الجافة لنبات الجمنيا، ٦٦ ملجم من حمض الجمنيزيك المستخلص من الأوراق، كروم بولينيكولينيت (Cromium polynicolinate) بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام وفيتامين (أ) بمقدار ١٥٠٥ وحدة.

ملاحظة مهمة: يجب عدم استخدام هذا الدواء من قبل المرأة الحامل وكذلك المرضع، وعدم استخدامه من قبل مرضى السكر إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

الموميا Mumya: الموميا عبارة عن خليط متجانس من إفرازات نباتية ومشتقات حيوانية ومعنوية تشبه في شكلها القار الصلب، ولكنها أحياناً تكون بنية إلى بنية سوداء أو سوداء، وتتكون الموميا عندما تسقط الأمطار حيث يجرفها المطر إلى المناطق المنخفضة، حيث تتجمع في حفر معينة، وعند جفاف الماء تكون هذه الحفر أو المنخفضات ممتلئة بمادة الموميا، حيث تجمع تحت رقابة معينة وتقطع إلى قطع وتصدر لمختلف أنحاء العالم. وتوجد الموميا في أماكن محددة من العالم مثل الهملايا ونيبال والتبت وبامير وإيران وكشمير وبعض المناطق الروسية.

للموميا عدة أسماء، حيث تعرف بالفارسية باسم إسفالتس وزفت البحرية المنته وشلاجيت والزفت المعدني.

لقد استخدمت الموميا في الطب الهندي من آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض، ومن أهمها علاج الجروح والكسور، وكذلك علاج التهاب الشعب المزمن والربو ومنشطة جنسياً ومضادة للقرحة ومخفضة للسكر وضد الالتهابات، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الموميا تحتوي على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها حمض الفوليك وحمض الهيوميك وتريينات ثلاثية وستيرولات وأحماض عضوية كربوكسيلية واللاجيك وحمض البنزويك وحمض الهيبوريك

وينزوكومارين وراتنج وأحماض دهنية وأحماض أمينية ومن أهمها: الجلايسين والميثيونين والأسباراجين وحمض الجلوتاميك وحمض الأسبارتيك والتايروزين والفينيل الأئين.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة للموميا استخدامها ضد مرض داء السكري، حيث يزيد من الأنسولين في مرضى السكر، كما يقوم بالمحافظة على موازنة نسبة سكر الدم، وتنشط الموميا جهاز المناعة، وهي مضادة للالتهابات، بالإضافة إلى عملها كمضادة لقرحة المعدة والاثني عشر تقوم على تحريك المعادن مثل الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم إلى أنسجة العضلات والعظام. وتعد الموميا من أفضل الأدوية لمعالجة الجروح.

ومن المحاذير التي يجب اتباعها عدم زيادة الجرعة، حيث إن الموميا تحتوي على حمض الهيپوريك والكومارين اللذين يسببان سيولة الدم.

والجرعات المقترحة ٢٠٠ ملليجرام مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم لمدة ٢٥ إلى ٣٠ يوماً، ويمكن تكرار العلاج بعد أسبوع إلى أسبوعين من وقت التوقف عن العلاج.



مرض ويلسون

هو مرض وراثي نادر يصيب تقريباً واحداً من كل ٣٠,٠٠٠ شخص على مستوى العالم. وتكمن مشكلة هذا المرض في عدم قدرة الجسم على التمثيل الغذائي لعنصر النحاس الذي يترتب عليه تجمع كميات زائدة من النحاس في الكبد والمخ والكليتين وقرنية العينين.

وتتلخص مضاعفات المرضى في مشاكل عصبية وسلوكيات أشبه بمرض الجنون. وعند إهمال هذا المرض وعدم علاجه فإنه يؤدي إلى مشاكل في بعض أعضاء الجسم مثل تليف الكبد وتلف المخ وأخيراً يؤدي إلى الموت. والاكتشاف المبكر لمرض ويلسون وعلاجه يمكن أن يحد من الأمراض والمضاعفات، بل ربما تشفى الحالة تماماً.

أعراض مرض ويلسون :

تشمل أعراض مرض ويلسون التي المصحوب بالدم وصعوبة في الكلام والبلع والمشى وسيلان اللعاب من الفم بغزارة وتضخماً في الطحال وفقداناً للشهية وبقاناً، وعدم انتظام الحركة وتعباً ووهناً متزايداً، وتلفاً متزايداً في وظائف العقل وتدهوراً في الحالة النفسية تظهر على هيئة تغير في الشخصية وسلوك غريب وتقلصات ورعشان في العضلات وتيبس وتورم الجسم أو تجمع سوائل داخل البطن وفقدان للوزن. ومن علامات المرض الأولى التي يجب الانتباه لها هي ظهور حلقة غامقة اللون عند الحافة الخارجية لقرنية العين، يمكن اكتشافها بسهولة خلال الفحص العادي، وتعرف هذه الحلقة باسم حلقة كايزر فلايشير Kayser- Fleischerring

وفي مراحل المرض المتأخرة تنشأ عدة أعراض تعود إلى التهاب الكبد النشط المزمن أو تليف الكبد وفي توقف الحيض لدى المرأة وشعور بالأم في الصدر وخفقان بالقلب، وخفة في الرأس وقصر النفس مع أي مجهود وشحوب بالوجه والجسم، وبالرغم من أن مرض ويلسون مرض وراثي يولد به الإنسان، فإن أعراضه نادراً ما تحدث قبل سن السادسة، وفي أغلب الأحوال لا تظهر قبل البلوغ، وعلى الرغم من ذلك ومن أجل تجنب المضاعفات فإن الأمر يتطلب العلاج سواء أظهرت أعراض المرض أم لم تظهر. إن تشخيص المرض يعتمد على دراسة التاريخ المرضي للشخص ولعائلته، بالإضافة إلى اختبارات الدم لتعيين نسبة السيريبولوبلازمن Ceruloplasmin وهو نحاس محمول على نوع من البروتين في الدم، والكشف عن وجود فقر الدم بالإضافة إلى اختبارات للبول للكشف عن مستويات مرتفعة منه. وقد يحتاج الأمر إلى أخذ عينة من الكبد Liver biopsy لمعرفة كمية النحاس في أنسجة الكبد وكوسيلة لتأكيد تشخيص المرض.

الأدوية الكيميائية والعشبية والمأكولات الغذائية المستخدمة في علاج مرض ويلسون:

من أهم المستحضرات الصيدلانية المستعملة في علاج مرض ويلسون ما يأتي:
 مستحضر بنسيلامين مع الكبرمين Penicilamine, Cuprimine؛
 هذا العلاج يقوم بإزالة النحاس من الجسم حيث يعمل على زيادة إفرازه في البول، ولكن لهذا العلاج سلبيات من أهمها: نقص فيتامين (ب) والحديد. وأحياناً يكون لدى بعض المرضى حساسية ضد البنسيلامين فيعطى في هذه الحالة دواء ترنتين سايبيرين Trientine syprine كبديل، حيث إنه يقوم باستخلاص النحاس أيضاً وإخراجه من الجسم.

المستحضرات العشبية:

الهندباء البرية Chicory؛ سبق الحديث في موضع آخر عن هذا النبات الذي يستعمل منه كل الأجزاء وبالأخص الأوراق والأزهار والجذور، حيث يحتوي

الجذر على ٥٨% من مادة الأنثولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، وتستعمل الهندباء البرية على نطاق واسع لعلاج مشاكل الكبد، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الجذور أو الأوراق والأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء..

الكعيب Milk Thistle: يعرف أيضاً باسم الحرشف البري، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض. والجزء المستخدم من هذا النبات الأزهار والبذور، وتحتوي على ليفنانات الفلافون وأهمها مركب السيليمارين ومواد مرة وكذلك متعددات الأستيلين. ويستعمل الكعيب على نطاق واسع في عدة أمراض من أهمها أمراض الكبد، ولذلك فهو يستعمل في علاج مرض ويلسون، حيث يقي الكبد وينبه إفراز الصفراء، كما أنه مضاد جيد للاكتئاب، ويقوم تأثيره على حماية الكبد من التلف، وقد استخدم كعلاج ناجح في ألمانيا لعلاج التهابات الكبد وتشمعه، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات، كما يوجد مستحضر من الكعيب مقنن ومسجل في محلات الأغذية التكميلية وفي بعض الصيدليات.

البرسيم الحجازي Allalfa: يعرف أيضاً باسم الفصفصة، وهو عشب معمر، الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية بما في ذلك البذور. يحتوي النبات على إيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبالأخص فيتامين ك وبورفيرينات، وتعد الأيزوفلافونات والكومارينات مولدة للأستروجين. يستعمل البرسيم الحجازي في علاج أمراض كثيرة ومنها علاج مرض ويلسون، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في الصباح وعند النوم.

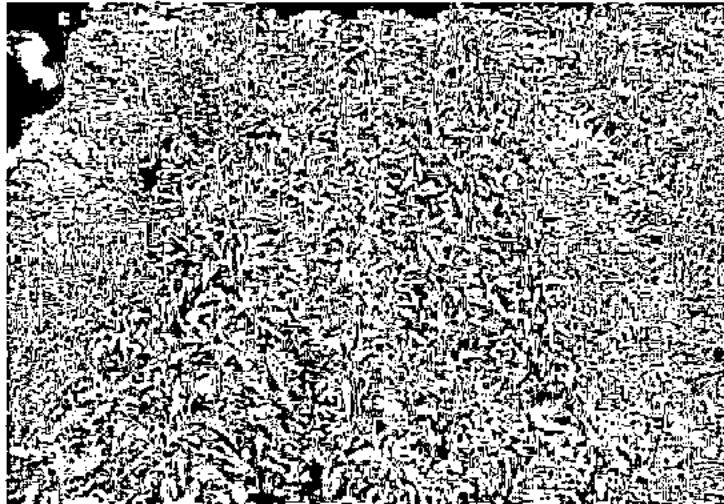
اللوبيليا المنتفخة Lobelia، تعرف أيضاً بالتبغ الهندي، وهي نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق رمحية الشكل وأزهار زرقاء باهتة

وثماره تشبه ثمرة الهيل ولكنها منفوخة. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم *Lobelia inflata* وتحتوي على قلويدات البيبيريدين، ومن أهم هذه القلويدات اللوبيلين، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي لهذه العشبة. كما تحتوي على أحماض كربوكسيلية.

تستعمل اللوبيليا على نطاق واسع في العلاج، فهي منبهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج وطاردة للبلغم وتحض على التقبؤ وتزيد التعرق. وقد جعل العشاب الأمريكي صومثيل طومسون عشبة اللوبيليا عماداً لنظام علاجه، وتعد اللوبيليا من الأعشاب الجيدة في علاج الربو، حيث تساعد على إرخاء عضلات الأنابيب القصبية الصغيرة ومن ثم فتح المجاري التنفسية وتنشيط إخراج البلغم، وتستخدم في مرض ويلسون على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، توجد مستحضرات مقننة من العشبة تباع في محلات الأغذية التكميلية، وكذلك يوجد مستحضر صيدلاني من اللوبيليا يباع في الصيدليات.

الدرقة skullcap: الدرقة نبات معمر يصل ارتفاعه إلى 60سم له ساق منتصبه كثيرة الأفرع وأزهار قرنفلية إلى زرقاء اللون، ويعرف علمياً باسم *scutellaria iateriflora* الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، والموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية، تحتوي الدرقة على فلافونيدات وأهم مركبات سكوتلرين، وتحتوي على زيت طيار وكذلك إيريدويدات مرة وأهم

مركب فيها كاتالبول وحمض العفص. تستخدم الدرقة كمضادة للالتهابات ولعلاج آلام الصدر ولتنبيه الحيض والحث على طرح المشيمة ومهدئة للأعصاب، وقد



استخدمت لعلاج الهستيريا والصرع والاختلاجات فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل القصام، وتستعمل الدرقة في مرض ويلسون كمقو عصبي وهي تساعد في دعم الجهاز العصبي وتغذيته، كما تهدئ الكروب والقلق، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

الجوتوكولا Guto Kola: تعرف باسم قصعة الماء الهندية وسرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة لها أوراق مروحية الشكل. والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم *Centella asiatica* والموطن الأصلية للنبات الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنها تنبت في المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تحتوي النبتة على مواد صابونية ثلاثية الترئين، ومن أهم مركبات هذه المجموعة اسياتيكوسيد وبراهموسيد وتانكونوسيد، كما تحتوي على قلويدات ومواد مرة (فيلارين). تستعمل كمقوية ومدرة معتدلة للبول؛ ولذلك تزيد من إخراج النحاس في مرض ويلسون، وهي تساعد على التركيز ومقوية للذاكرة، تؤخذ بمقدار ملء ملعقة من المسحوق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات.

الارقطيون Burduk: يعرف أيضاً باسم البلسكاء، وهو نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر، ورؤوس أزهار محمرة وأوراقها معكوفة عادة إلى الداخل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يعرف النبات علمياً باسم *Arctium lappa* الموطن الأصلي له أوروبا وآسيا، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة أهمها ارقتيوبيكرين وفلافوفونيدات من أهمها الأرقطين كما يحتوي على حمض العنقص، وامتعدادات الأسيولين، بالإضافة إلى الزيت الطيار وكذلك تريينات أحادية نصفية يحتوي كذلك على ٤٥٪ اينولين.

يستخدم الأرقطيون كمضاد حيوي، ويستخدم في طب الأعشاب الصيني

والغربي كعشبة مزيلة للسموم، ويستخدم كذلك في علاج مرض ويلسون حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

المكملات الغذائية،

فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم ثلاث مرات في اليوم، يحمي الكبد ويحتاجه الجسم للأداء الجيد للمخ.

فيتامين ب١: يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، حيث يساعد على منع تلف الجهاز العصبي المركزي، ويحمي ضد فقر الدم، ويمنع احتجاز السوائل بالجسم.

فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، ويجب عدم أخذه مع الحديد ويعمل على منع تلف الخلايا.

الزنك: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، ويعمل على تخفيض مستوى النحاس ويدعم جهاز المناعة. والزنك يوازن النحاس في الجسم.

الكالسيوم: يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً، كذلك المغنسيوم بمعدل ٧٥٠ إلى ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهذان المعدنان يعملان معاً لمنع تقلص العضلات.

ل- سيستين: يستعمل لتقليل امتصاص الجسم للنحاس.

توصيات يجب اتباعها من قبل مرضى مرض ويلسون وهي:

١- تناول الأناناس الطازج كثيراً وليس المعب، فهو يحتوي على مادة البروميلين وهو أنزيم يساعد على التحكم في مسألة الورم والالتهاب.

٢- الإكثار من استعمال الثوم والبصل، فهما يحتويان على الكبريت الذي يخلص الجسم من النحاس.

٣- أبعاد من أغذيتك الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من النحاس مثل البروكلي والشيكولاته والحبوب المزودة بالمعادن والعسل الأسود وفطر عيش الغراب والمكسرات والكبد والمحار والأفوكاتو والبقول والبقوليات الأخرى وصفار البيض والشوفان وفول الصويا.

٤- لا تستعمل الأواني المصنوعة من النحاس في الطهي وكذلك الأدوات النحاسية الأخرى.



النوم

النوم برهة من الراحة يفقد النائم في أثنائها إدراكه بما يحيط به، وهو ضرورة من ضرورات الحياة، ويختلف النوم عن الغيبوبة، في إمكانية إنهائه بسهولة، فعلى سبيل المثال يمكن إيقاظ شخص نائم أو حيوان نائم بفعل ضوءا عالية أو ومضة ضوء ساطعة، ولا يتحقق ذلك مع الشخص المصاب بالغيبوبة، ولا بد أن يحصل كل البشر وأنواع كثيرة من الحيوانات على قدر معين من النوم يوميا وفق أوقات منتظمة.

ماذا يحدث للإنسان عند النوم؟

عندما ينام الإنسان تتضاءل جميع أنشطته وترتخي عضلاته، وتتباطأ ضربات قلبه، وينخفض معدل تنفسه، ويصبح الشخص كلما تعمق في نومه أقل إدراكاً لكل ما يدور حوله، والشخص النائم يغير موضع جسمه بالكامل حوالي اثنتي عشرة مرة على الأقل، خلال مدة تستغرق ثماني ساعات، ويتحرك الرأس أو الأذرع أو السيقان بعدد أكبر من المرات، ويقوم العلماء بدراسة النوم باستخدام جهاز يعرف باسم "مخطاط كهربائية الدماغ" أو "رسام المخ الكهربائي"، حيث يطلق الدماغ موجات كهربائية سواء أكان الشخص مستيقظاً أو نائماً، ويقوم جهاز مخطاط كهربائية الدماغ بقياس وتسجيل هذه الموجات، ويطلق الشخص المستيقظ المسترخي حوالي عشر موجات قصيرة في الثانية.

ومع انغماس الشخص في نوم عميق يطلق الدماغ موجات أبطأ، إلا أنها أوسع. وتطلق موجات بصور أبطأ وأوسع في أثناء الساعتين أو الثلاث ساعات الأولى من

وقت النوم، وفي أثناء النوم ذي الموجة البطيئة يتباطأ النشاط العقلي إلا أنه لا يتوقف، والأشخاص الذين يتم إيقاظهم من النوم ذي الموجة البطيئة عادة ما يتذكرون أفكاراً غير واضحة. راودتهم خلال نومهم، وتحدث الموجات السريعة القصيرة الشبيهة بتلك التي تحدث للشخص في أثناء يقظته على فترات أثناء النوم، وفي أثناء تلك الفترات التي تتسم بنشاط موجي سريع للدماغ تتحرك أعين النائم بسرعة كما لو أنه يقوم بعراقية أحداث الحلم أمامه، والنائم الذي يتم إيقاظه في أثناء هذه الفترة، قد يعيد الحلم إلى الذاكرة ويتذكر تفاصيله. ويطلق على النوم في أثناء هذه الفترة اسم "النوم ذي حركة العين السريعة"، وتتضمن فترة النوم البالغة ثماني ساعات ما بين ثلاث وخمس فترات من النوم الحالم، وتستغرق فترات النوم الحالم ما بين ٥ إلى ٣٠ دقيقة لكل منها، وتحدث في المدة ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة. وتستغرق فترات الحلم مدداً أطول من فترات الحلم السابقة لها.

ما هي أنماط النوم البشري؟

تختلف مدة النوم الضرورية لصحة الإنسان من شخص إلى آخر، وهي عادة طويلة في حالة المواليد تبلغ حوالي ٢٠ ساعة كل يوم، أما الأطفال بين سن ١ إلى ٤ سنوات فيحتاجون إلى ١٢ ساعة. أما الأطفال ما بين ٤ إلى ١٢ سنة فتكفيهم ١٠ ساعات، ويحتاج المراهقون ما بين ٨ إلى ١٠ ساعات نوم، أما البالغ ما بين ١٦ إلى ١٩ سنة فيحتاج إلى ٨ ساعات في المتوسط، أما المرضى والمتعبون فيحتاجون إلى زيادة ساعات النوم، وقد يحتاج بعض البالغين إلى عدد أقل من الساعات قد تصل إلى ٦ ساعات من النوم ليلاً، وربما تقل عن هذا، في حين أن بعضهم الآخر قد يحتاج إلى ٩ ساعات، وربما تزيد عن هذا، ويميل معظم الناس إلى الحاجة لقدر أقل من النوم كلما تقدم بهم العمر، فالشخص الذي كان ينام لمدة ثماني ساعات عندما كان في الثلاثين من عمره قد يحتاج إلى سبع ساعات عندما يبلغ الستين.

ما الذي يحدث دون النوم؟

يفقد الأشخاص المحرومون من النوم طاقتهم ويصبحون سريع الانفعال.

وبعد مضي يومين دون نوم يجد الشخص أن التركيز لمدة طويلة يصبح أمراً صعباً. وقد يستطيع المرء بالعزم والتصميم المطلق تأدية أعماله بشكل جيد، لمدد قصيرة، إلا أنه يصبح من السهل تشتيت ذهنه، فيرتكب الكثير من الأخطاء، خاصة في المهام الروتينية، بل ويفوت عليه الانتباه أحياناً، ويمر كل شخص محروم من النوم بفترات من النعاس الوقتي لثوان قليلة أو لمدة أطول. وقد يغط الشخص في نوم تام إلا إذا حافظ على نشاطه بصفة مستمرة. أما الأشخاص الذين يستمرون بلا نوم مدة تزيد على ثلاثة أيام، فإنهم يجدون صعوبة كبيرة في التفكير والرؤية والسمع بوضوح، ويعاني بعضهم من فترات هلوسة يشاهدون أثناءها أشياء لا وجود لها في الواقع، ويخلطون أيضاً بين أحلام اليقظة والحياة الحقيقية، ويفقدون القدرة على تتبع أفكارهم في أثناء الحديث مع شخص ما.

وهناك بعض البشر تمكنوا من الحياة دون نوم لمدة أحد عشر يوماً متواصلة، إلا أن هؤلاء يفقدون الصلة بالواقع، فعلى سبيل المثال قد يعتقدون أن الطبيب ليس سوى حانوتي جاء ليدفنتهم أو أن الطعام الذي يتناولونه قد سمم لهم.

ما هو الأرق؟

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته، إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض علامة على المرض يمكن أن ينتج عن علة ما من جملة عدد من العلة. فقد يتسبب الألم أو الضيق الناجم عن مرض جسدي في اضطراب النوم. وكذلك يمكن للقهوة أو المنبهات الأخرى للجهاز العصبي المركزي أن تسبب الأرق. ويمكن لبعض العقاقير أن تؤثر في الدماغ بطريقة تؤدي إلى عدم النوم. وكذلك يمكن أن تؤدي إلى الأرق بعض اضطرابات النوم الخطيرة مثل انقطاع النفس. يضاف إلى ذلك أن الأرق يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية، وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية. كما يحدث مثلاً حين تتسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم. وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع، وكذلك

قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحياد. وربما نتج عدم النوم عن اضطراب في الروتين (الرتابة) اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه أرق. وبعض الناس يدعون أنهم غير قادرين على النوم في حين أنهم في الواقع ينامون فترات قصيرة دون أن يعلموا بذلك، إن نوبات الأرق القصيرة أو المعارضة ليست مؤذية. أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تنال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم، وتعالج حالات عديدة من الأرق باستعمال بعض الطرق التقليدية في الاسترخاء مثل أخذ حمام دافئ أو تناول الحليب الساخن قبل وقت النوم. وقد تتطلب الحالات الأشد خطورة تناول مسكنات أو عقاقير مهدئة، ولكن ينبغي أن تؤخذ هذه الأدوية لمدة قصيرة فقط حتى لا يؤدي تناولها المستمر لمدة طويلة إلى الإدمان.

الشخير

وماذا عن الشخير خلال النوم؟

الشخير هو صوت أجش متقطع في أثناء النوم. ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر، إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال. وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من خلال الفم، فيقوم الهواء المندفع عبر الفم، بذبذبة الحنك الرخو وهو نسيج رخو في سقف الفم بالقرب من الحلق. وهذا التذبذب هو الذي يحدث الصوت. فع ذبذبة الحنك الرخو تتذبذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفم والخدود والأنف، وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر، ومنذ مئة عام قام الأطباء بإزالة اللهاة، وهي لُسين من النسيج الرخو يتدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق، وبإمكان الإزالة الجراحية للهاة واللوزتين والحنك الرخو أن تقلل من الشخير عند بعض الناس إذا اقتضت الضرورة ذلك وأقرها الطبيب.

وماذا عن الكابوس خلال النوم؟

الكابوس حلم مخيف أو حالة شبيهة بالحلم توقظ النائم. وبعد الاستيقاظ من أغلب الكوابيس، يستطيع النائم أن يتذكر الحلم الذي أخافه. وهناك نوع آخر من أحداث النوم المخيفة تدعى الرعب الليلي. تنشأ دون حلم حقيقي. ويستيقظ النائم خائفاً في بداية الليل عادة، مع إحساس بضغط على الصدر، ويحدث الرعب الليلي خلال الساعات الأولى من النوم، بينما تحدث الكوابيس الحقيقية فيما بعد خلال النوم الحالم، ويمكن أن تحدث خلال فترات التوتر الشديد. وقد تعرض لها العديد من الجنود في أثناء القتال، ويتعرض الأطفال بين سن الثانية والسادسة لبعض الكوابيس، وتبدو بعض الكوابيس حقيقية للغاية بالنسبة للأطفال حتى بعد الاستيقاظ، ولا يتعرض لها أغلب البالغين لدى الأطفال الكبار أو البالغين مما قد يشير إلى متاعب عضوية أو عاطفية.

هل هناك حاجة للنوم؟

النوم يعيد الطاقة للجسم وبالأخص للدماغ والجهاز العصبي ويحتاج الناس للنوم ذي الموجة البطيئة، وللنوم الحالم، والنوم الزائد من أحد النوعين لا يعوض أحدهما عن نقص الآخر، وقد يساعد النوم ذو الموجة البطيئة بوجه خاص، على بناء البروتين واستعادة تحكم الدماغ والجهاز العصبي في العضلات والغدد وأجهزة الجسم الأخرى، وقد يكون للنوم الحالم أهميته بشكل خاص في الحفاظ على أوجه النشاط العقلي مثل التعلم والتعلم والتكيف العاطفي.

ومازال العلماء يبحثون عن إجابة عن أسئلة كثيرة عن الحاجة إلى النوم، فهم يعرفون على سبيل المثال لماذا لا يستطيع البشر الراحة بمجرد الراحة، كما تفعل الحشرات. كما أنهم لم يكتشفوا على وجه الدقة كيف يمكن للنوم أن يعيد الحيوية إلى الجسم.

ويؤكد أطباء وأساتذة الطب النفسي أن النوم هو أصل من أصول الحياة

البشرية، بحيث لا يكون البشر بشراً إلا بالنوم. بمعنى أن من بين التعريفات التي تطلق على الكيان البشري هو أن الإنسان هو الكائن الذي ينام ويستيقظ بطريقة منتظمة ويتبادل متكامل. والإنسان يقضي حوالي ثلث عمره في النوم، وبالتالي يجب أن ننتبه إلى هذا الجانب من حياتنا وربما بنفس القدر الذي ننتبه فيه إلى ما يجري في أثناء اليقظة.

هل تنام جميع أعضاء جسم الإنسان؟

إن جميع أعضاء الجسم تأخذ قسطاً من الراحة خلال النوم، إلا أن القلب هو العضو الوحيد الذي لا ينام، وإلا فارق الإنسان الحياة، كما أن هناك بعض الغدد التي تفرز إفرازات داخلية هي أيضاً لا تنام، وما يحدث هو أن القلب يبطل من حركته بحيث تقل نبضاته وقوة ضخه للدم، كما يهبط الضغط (ضغط الدم)، والسبب في هذا أن القلب خلال النوم يأخذ قسطاً من الراحة، لكنها راحة نسبية، وطبيعي جداً أن تقل نبضاته، وقد يصل معدلها إلى ٦٠ أو حتى ٥٠ نبضة في الدقيقة. ويرجع ذلك إلى انعدام الحركة والنشاط والتفكير خلال النوم، لأن أجهزة الجسم تكون في حالة راحة؛ ولذلك فإن احتياجها للدم والغذاء يكون أقل.

هل هناك أدوية عشبية تؤدي إلى نوم عميق وهادئ؟

الفراسيون الأسود Black Horehound: وهو نبات عشبي معمر ذو رائحة قوية، يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه متقابلة بيضاوية مسننة وأزهاره قرنفلية اللون في مجاميع عند قواعد الأوراق. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يحتوي الفراسيون الأسود على الديتربينويدات (Darrubiin)، يستعمل الفراسيون الأسود على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ٢ جرام من مسحوق الأوراق في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي ويقلب ويحلى بالعسل ويترك لمدة ٥-١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل فنجان واحد في اليوم؛ وذلك عند النوم ليلاً لأنه يجلب النوم.



لسان الحمل الكبير Plantago: لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن لسان الحمل السناني الكبير المعروف علمياً باسم Plantago Psyllium الذي يحتوي على مواد هلامية وزيت ثابت وأحماض دهنية ونشاء. وتستعمل أوراق النبات لجلب النوم

وذلك باستعمال ملء ملعقة من مسحوق الأوراق توضع في كوب ومملوء بالماء المغلي ويحلى بالعسل ويقلب جيداً ويترك مغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب واحد عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط وليس في أي وقت آخر.

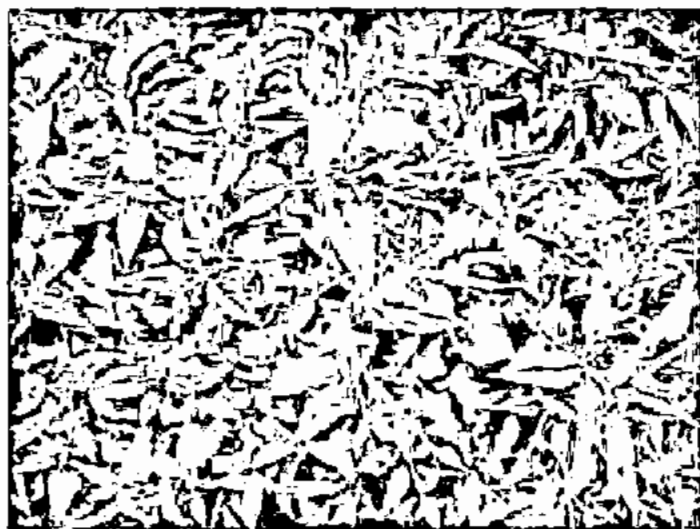
الناردين المخزني Valerian: وقد تحدثنا عنه في مواضع سابقة والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وقلويدات. ويستعمل لجلب النوم، حيث تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك ثم يغطى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب عند الخلود إلى النوم. كما يوجد منه مستحضر جاهز يباع لدى محلات الأغذية التكميلية.

خلطة مكونة من الناردين المخزني Valerian مع زهرة الآلام الحمراء (Passiflower) والدرقة (Dkullcap).



وزهرة الآلام الحمراء عبارة عن نبات يتسلق يشبه العنب، يعرف علمياً باسم *Passiflora incarnata* والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. وتحتوي فلافونيدات وجلالكوزيدات وقلويدات الأندول وهي من المواد المضادة للتشنج والمهدئة.

الدرقة: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠سم، وتعرف باسم "الدرقة جانبية الزهر"، وعلمياً باسم *Scutellaria lakeriflora* والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. تحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض التنيك.



وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك جيداً ثم يترك لمدة عشر دقائق وهو مغطى، ثم يشرب فقط عند النوم؛ وذلك مرة واحدة في اليوم.

الترنجات *Lemon Balm*: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر ذو أزهار صغيرة بيضاء اللون. ويعرف النبات علمياً باسم *Melissa Officinalis* ويحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية

وفينولات متعددة وحمض العقص. وهو مضاد للتشنج وقوة للأعصاب ويزيد التعرق ويهدى ويستعمل لجلب النوم وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ووضعه في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مغلى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة واحدة عند النوم فقط. وتعد الترنجات من الأدوية المقررة في دستور الدواء الألماني.



الضرم Lavander: والضرم أو اللافاندر من النباتات المسجلة في دستور الدواء الألماني، وهو نبات عشبي معمر ذو أوراق صغيرة متطاولة وأزهار بنفسجية اللون على شكل سنابل، وتستعمل بعض المستشفيات الإنجليزية زيت اللافاندر لجلب النوم. ويستخدم اللافاندر لجلب النوم وذلك بأخذ مقدار ملعقة شاي من مسحوق النبات وغمره في ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق، ثم يشرب عند النوم

مرة واحدة في الليل؛ كما يمكن استعمال زيت اللافاندر؛ وذلك بوضع قطرات منه في المغطس الدافئ والاستحمام فيه قبل النوم، أو رش بضع قطرات من الزيت على الفراش قبل النوم.

حشيشة الهر Catnip: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، أوراقها قلبية الشكل وأزهارها بيضاء منقطة بلون أرجواني. تعرف علمياً باسم

Nepeta catatria الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وحمض العقص وأيضاً ايريدويدات. وللنبات تأثير مهدئ ومنوم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة



شاي من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الذهاب إلى النوم بخمسة وأربعين دقيقة.

حشيشة الدينار Hops: وتعرف حشيشة الدينار باسم الجنجل، وهي نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار وهو من النباتات التي استخدمت لعلاج الأرق منذ أكثر من ألف سنة، وأصبح النبات من ذلك الوقت مشهوراً ويعرف علمياً باسم Hamulus lupulus ويحتوي على مواد مرة وزيت طيار وفلافونيدات وحمض العفص ومواد مولدة للأستروجين وإسباراجين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مخاريط النبات (الأزهار المؤنثة) وتغمر في ملء كوب ماء



واحدة بين النوم بنصف ساعة.

العسل Honey: يؤخذ ملء ملعقة أكل من العسل ككوب ماء دافئ ويضاف له نصف كوب من مزيج من الليمون، ثم يعزج جيداً ويشرب قبل النوم.

لحم انديك الرومي Turkey meet: إن لحمه يحتوي على مادة التربتوفان (Tryptophan) الذي على النوم؛ ولكني تحصل على نوم هادئ كل من اللحم بنصف ساعة.

الخس Lettuce: من هنا لا يعرف الخس، وهو من الإنجليز والإيرلنديون يعدونه الوصفة المفضلة للنوم المشهور جالين؛ إن الخس يشفي من الأرق عند الأكل يجلب النوم. ويمكن عمل شاي من الخس حيث يقطع

بيعي ويخلط مع نصف صير البرتقال المذاق

لديك الرومي مشهور بعد من المواد المساعدة لديك الرومي قيل النوم

يخص الخضار الورقية يقول الطبيب الإغريقي كثيراً في المساء حيث الخس إلى قطع صغيرة

ثم يفلّى مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يبرد ويشرب قبل النوم بنصف ساعة.

الزنك Zinc، يسبب نقص الزنك في جسم الإنسان عدم النوم، ويمكن تناول ما مقداره ١٢ ملجم مرة واحدة في اليوم من الزنك الموجود في محلات الأغذية التكميلية، ويمكن استخدام بعض المواد الغنية بالزنك مثل السمك والبرتقال والزبيب والتين الجاف ودبس السكر.

الكالسيوم Calcium؛ لقد وجد أن نقص الكالسيوم في جسم الإنسان يسبب الأرق؛ ولذلك فإن البالغين من الرجال والنساء يحتاجون إلى ٨٠٠ ملجم يومياً من الكالسيوم والحوامل والمرضعات يحتجن إلى ١٢٠٠ ملجم يومياً، ويمكن الإكثار من المواد التي يوجد فيها الكالسيوم مثل الألبان ومنتجات الألبان والبانامية والساردين وفول الصويا والسبانخ واليوغرت.



اليانسون Anise؛ الروس والألمان يعدون اليانسون المخلوط مع العسل في ملء كوب حليب دافئ من الوصفات الجيدة لجلب النوم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق اليانسون وتضاف إلى ملء كوب حليب دافئ، ثم تضاف ملء ملعقة عسل وتمزج جيداً ويشرب قبل النوم.



المالاريا

مرض طفيلي خطير ينتشر في جميع المناطق المدارية وكذلك شبه المدارية، وتسميه بعض المناطق بالبرداء أو الثلث، حيث إن الحمى تأتي كل ثالث يوم في بعض الطفيليات، وتسبب المالاريا كائنات مجهرية تسمى "المتصورات". تنتقل للإنسان بواسطة أنثى البعوض المعروفة باسم "الانوفليس". وعندما يصاب الإنسان بطفيلي المالاريا فإنه يعاني من نوبات من القشعريرة أو الرجفة والحمى.

وتقول الإحصاءات إنه يموت سنوياً من الناس ما بين مليونين إلى ثلاثة ملايين. توجد أربعة أنواع من المالاريا، كل منها يسببه نوع مختلف من المتصورات. وجميع الأنواع الأربعة من الأوليات (كائنات مجهرية) المسببة للمالاريا وهي: المتصورة المنجلية، والمتصورة النشيطة، والمتصورة البيضوية، والمتصورة الوبائية.

أعراض المالاريا:

تسبب جميع أنواع المتصورات قشعريرة دورية تصحبها حمى قد تصل درجة حرارة جسم المصاب فيها إلى أكثر من ٤١م. وتسبب المتصورة المنجلية النشيطة والمتصورة البيضوية نوبات من القشعريرة والحمى تظهر على المصاب كل ٤٨ ساعة بالتقريب. أما في حالة الإصابة بالمتصورة الوبائية فإن القشعريرة والحمى تتكرر كل ٧٢ ساعة أي ثالث يوم؛ ولذا سمي هذا النوع من الإصابة "بالثلث" وكان هذا النوع منتشر في منطقة جازان.

تستمر نوبة القشعريرة والحمى لمدة ساعتين وربما أكثر ويصاحبها ذلك عادة صداع وألم في العضلات وغثيان وبعد كل نوبة يصاب المريض يعرق. مما يسبب انخفاضاً في درجة حرارة الجسم إلى المعدل الطبيعي. وعادة فإن المريض يشعر بالتحسن بين كل نوبة وأخرى ولكنه يصاب بالضعف وفقر الدم. إن أخطر أنواع الملاريا هو الذي تسببه المتصورة المنجلية، حيث يزداد المريض ضعفاً مع كل نوبة من القشعريرة والحمى، وكثير من المرضى الذين لا تتوفر لديهم وسائل العلاج يموتون. أما في حالة المتصورة النشيطة والمتصورة البيضوية والمتصورة الوبائية فإن نوبات القشعريرة والحمى تخف في كل مرة وأخيراً تتوقف حتى دون علاج. غير أنه في حالتها المتصورة البيضوية والنشيطة فقد تعود الأعراض إلى الظهور مرة ثانية بعد مدة طويلة من تماثل المريض للشفاء ظاهرياً.

كيفية انتشار مرض الملاريا :

هناك دورة لحياة المتصورة تتكون من ثلاث مراحل أساسية. تتم المرحلة الأولى داخل جسم بعوضة الانوفليس. بينما تتم المرحلتان الثانية والثالثة في جسم الإنسان، وتبدأ المرحلة الأولى عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً بالملاريا، حيث تدخل المتصورة جسم البعوضة من خلال مصها لدم الشخص المصاب، حيث تتكاثر في خلايا جدار المعدة ثم تأخذ الصغار طريقها إلى لعاب البعوضة. تبدأ المرحلة الثانية بعد أن تلسع البعوضة شخصاً آخر غير مصاب، فتخرج المتصورات مع لعاب البعوضة وتدخل دم ذلك الشخص، وتنتقل المتصورات إلى كبده، حيث تتكاثر وتكون كتلاً من الطفيليات. وبعد حضانة عدة أيام تنفجر هذه الكتل الطفيلية وتطلق متصورات جديدة.

وفي المرحلة الثالثة مهاجم كل متصورة إحدى خلايا الدم الحمراء، حيث تتكاثر مرة أخرى داخل الخلايا، وأخيراً تنفجر خلايا الدم الحمراء المصابة وتطلق أعداداً كبيرة من المتصورات، وهذه بدورها مهاجم مزيداً ومزيداً من خلايا الدم الحمراء، وتستمر هذه الدورة المشتملة على الغزو ثم التكاثر. ثم تنفجر خلايا الدم الحمراء مسببة النوبات الدورية من القشعريرة والحمى التي تتميز بها

الملاريا دون غيرها. وتحدث النوبات في كل مرة تنفجر فيها خلايا الدم الحمراء. وتتمو بعض المتصورات في دم الإنسان وتتكاثر في جسم البعوضة، وهذه تدخل جسم البعوضة عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً ثم تبدأ حياتها مرة أخرى.

كيفية تشخيص الملاريا،

تشخص الملاريا من خلال التعرف على المتصورات في عينة من الدم الخاص بالمريض.

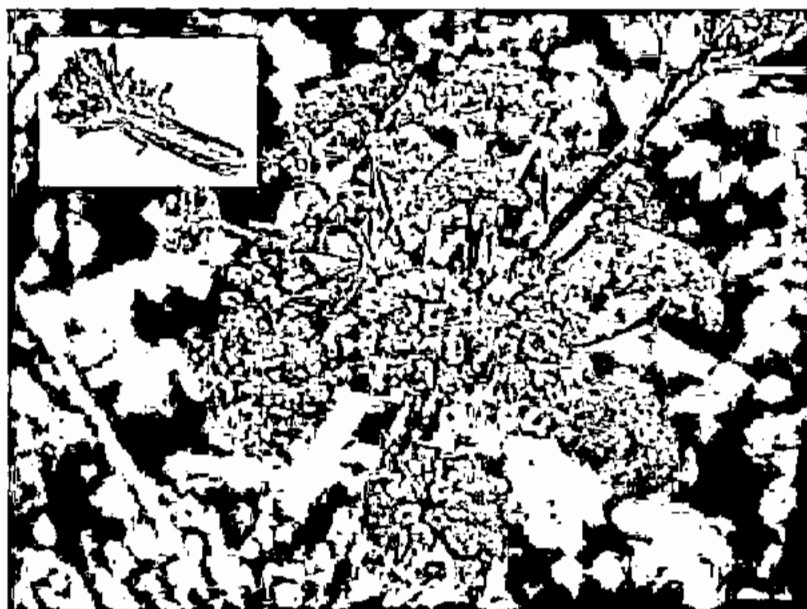
وسائل العلاج والوقاية من الملاريا: هناك عدة وسائل لعلاج الملاريا وهي إما العلاج بالأدوية المشيدة المضادة للملاريا مثل الكلوركوين، ولكن بعض أنواع المتصورات المنجلية تقاوم هذا العلاج مما حدا بالعلماء إلى تطوير أدوية جديدة للتغلب على هذه المشكلة، وهناك أدوية عشبية لعلاج هذا المرض ومن هذه الأدوية الآتي:

الكينا Cinchona، الكينا شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ مترًا لها لحاء محمر وأوراق كبيرة يبلغ طولها حوالي ٥٠ سم، والموطن الأصلي لنبات الكينا المناطق الجبلية المدارية في أمريكا الجنوبية وخاصة البيرو، وتزرع حالياً في الهند وجاوه وبعض البلاد الإفريقية. ويجب أن نفرق بين هذا النبات وبين النبات الذي يزرع في السعودية تحت اسم الكينا أو الكافور، حيث لا توجد أي علاقة بين النباتين. والجزء المستخدم من النبات هو القشور. يعرف النبات علمياً باسم Cinchona officinalis تحتوي الكينا على قلويدات كوينوليه، وأهم قلويدات هذه المجموعة الكينين والكينيدين ومجموعة أخرى من القلويدات تسمى قلويدات الأندول، ومن أهم مركباتها سيكونامين، كما تحتوي على جليكوزيدات ثلاثية التربين مرة وحمض العنق وحمض الكينين. ومن أهم استعمالات قشور الكينا أنها مضادة للملاريا، ويوجد منها علاج على هيئة مستحضر يسمى ريزوكين، كما أنها مضادة للتشنج ومضادة للجراثيم وقابضة وتخفف الحمى ومقوية وفاقحة للشهية، وقد استخدم مركب الكينين كعلاج للملاريا بديلاً للمستحضر الكيميائي كلوروكين.

الشيح الصيني Chinese worm wood؛ الشيح الصيني نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه خضراء ريشية مغطاة بشعيرات دقيقة يعرف علمياً باسم *Artemisia annua* والجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء. الموطن الأصلي للنبات الصين واليابان وكوريا وروسيا، ويزرع على نطاق واسع في شرق الصين. وتوجد عدة أنواع منه. يحتوي الشيح الصيني على زيت طيار وأهم مركباته البروتامين، وبيتابوربونين. كما يحتوي على لاكتون تربين أحادي نصفي ارتيميسينين، كما يحتوي على فيتامين (أ). يستخدم نبات الشيح الصيني على نطاق واسع لعلاج الملاريا ومخفض للحمى ومضاد حيوي جيد، ويعد مركب الارتيميسينين هو المركب المسؤول عن علاج الملاريا وخاصة بعد الدراسات الإكلينيكية التي تمت على هذا المركب، حيث ثبت فعاليته بنسبة ٩٠% وأنه أكثر نجاحاً من علاج الكلوروكين.

كيراتا *Chiretta*؛ وهو عشب حولي يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق ناعمة، وأزهار خضراء باهتة مشوبة بالأرجواني يعرف علمياً باسم *Swertia chirata*. الموطن الأصلي لهذا النبات شمالي الهند والنيبال، وينمو برياً في جميع أنحاء تلك البلدان وعلى ارتفاعات شاهقة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية. يحتوي النبات على زانثونات وأريدوبييدات وأهم مركباتها الأماروجنتين، وقلويدات وفلافونيدات. يستعمل النبات على نطاق واسع لعلاج الملاريا، حيث أثبتت الدراسات أن مركبات الزانثونات مضادة للملاريا وتحمي أيضاً من السل. كما أن هذا النبات من النباتات الواقية للكبد، ويستعمل النبات كمادة مرة مقوية وتنبه الشهية وتخفف آلام المعدة كما تخفف درجة الحرارة الناتجة من الحمى.

الكرفس *Celery*؛ نبات ثنائي الحول له ساق محززة ومضلعة وأوراق لماعة وأزهاره صغيرة. يصل ارتفاع النبات إلى ٥٠ سم. يعرف الكرفس علمياً باسم *celery gravelolens* والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك زيت البذور. الموطن الأصلي له، أوروبا بشكل عام.



المكونات الكيميائية لنبات الكرفس: يحتوي على زيت سيلينين، كما يحتوي على كومارينات وفورانوكومارينات (بيرغابتين) وكذلك فلافونيدات (ابنين).
استخدم الكرفس من مدة طويلة كعلاج وكخضار مشهورة، وأهم تأثيراته مضاد للروماتيزم ومضاد للتشنج وخافض للحمى، ومدر للبول، وخافض لضغط الدم وطارد للريح. وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في ألمانيا أن للزيت الطيار تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي، وطريقة استعمال الكرفس لعلاج الملاريا هو أخذ مقدار كاف من الأوراق وعصرها، ويشرب منه مقدار فنجان قهوة ٥٠ سم وذلك ٣ ثلاث مرات كل يوم، قبل موعد النوبة المعروفة بثلاثة أيام، ويستمر المريض في شرب العصير ثلاثة أيام أخرى بعد انتهاء النوبة وزوال الحرارة.

الليمون الحامض الناضج Lemon: الكل يعرف الليمون وسبق الحديث عنه بالتفصيل في موضع آخر. ولكنه يحتوي على فيتامينات ومعادن وأحماض، وهذه المواد معروفة في مكافحة الأمراض، ولعلاج الملاريا بالليمون يتناول المصاب في اليوم الأول نصف ليمونة حامضة، وفي اليوم الثاني ليمونة كاملة، وفي اليوم الثالث ليمونة ونصف وهكذا ثم بعد ذلك يخفض الكمية كما بدأها أول مرة.

الوقاية من الملاريا :

- يجب على الأشخاص الذين يخططون للسفر إلى مناطق موبوءة بالملاريا أن يطلبوا من الطبيب صرف علاج يمكنهم تناوله قبل السفر وفي أثناء إقامتهم في تلك الأماكن، وكذلك بعد عودتهم لكي يتفادوا الإصابة بالمرض.

- يجب مكافحة البعوض في المناطق التي يوجد فيها ذلك النوع الناقل للملاريا؛ وذلك عن طريق الرش بالمبيدات وردد المستنقعات التي يتكاثر فيها البعوض.

- يجب استخدام الناموسيات في الأماكن التي يتكاثر فيها البعوض، كما توضع على شبابيك المنازل ستائر من السلك لمنع دخول الحشرات إلى المنزل.

وفي عام ١٩٩٢م منحت منظمة الصحة العالمية البراءة القانونية لاستخدام لقاح يساعد على استئصال الملاريا، وكان قد طور هذا اللقاح العالم الكولومبي/ مانويل باتارويو.



النحافة

النحافة هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً، فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه. وقد قال أحد الأطباء الإنجليز المشهورين عن الطفل النحيف إنه إذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً فإنه لا خوف عليه، وهذه الفئة من الناس هم الذين يعمرون بالرغم من أن أكلهم قليل، وتعد ظاهرة النحافة عند هؤلاء الناس ظاهرة طبيعية. أما إذا كان خاملاً وليداً مريضاً فإنه في مثل هذه الحالة لا بد من عرضه على طبيب؛ لأنه لا بد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث النحافة.

ولعرفة فيما إذا كان الشخص نحيفاً وبالأخص بالنسبة للياضين والشباب والبالغين وكبار السن، فإن هناك قاعدة بسيطة وسهلة، وهذا الوزن يخص أي شخص يزيد طوله عن ٢٠سم، والقاعدة هنا أن نطرح ما مقداره ١٠٠سم من الطول فيكون المقدار الباقي هو الوزن الصحيح المناسب للشخص ويكون محسوباً بالكيلوجرام؛ فلو كان شخص طوله ١٧٠سم فإن وزنه سيكون ١٧٠-١٠٠ = ٧٠ كيلوجراماً، ومن نقص عن ذلك الوزن مثلاً فيكون نحيفاً. والنحافة تنشأ أساساً من سوء التغذية إلا أن الوراثة تلعب دوراً مهماً وكبيراً. والحقيقة أن هنالك من هو نحيف لأنه ينحدر من أسرة كل أفرادها من النحفاء، ويجب أن نعرف أن سوء التغذية لا يعني قلة الكمية التي يتناولها الشخص من الطعام، لكن المقصود بسوء التغذية أن الشخص لا يتناول أطعمة متنوعة تحتوي على مقادير مناسبة من الفيتامينات والأملاح والبروتينات والنشويات.

والانفعالات النفسية والقلق والهموم لها دور في ضعف الشهية. كما أن النحافة قد

يكون مصدرها إسهالاً مستمراً لدى الشخص نتيجة وجود الطفيليات والديدان المعوية التي لا تجدي معها التغذية السوية ولا الأدوية، وعليه فلا بد من إجراء الفحوصات المعملية والإكلينيكية حتى يتم التأكد من عدم وجود هذه المواد داخل الأمعاء.

كما أن النحافة قد تكون نتيجة للاكتئاب الذي يسببه إدمان الخمر وبعض المخدرات أو عرضاً لبعض الأمراض التي تفسد عمليات الجسم الكيميائية. كما أن اضطرابات الجسم والغدة الدرقية والغدة الصماء وأمراض المعدة والأمعاء لها دور في نشوء النحافة. وهناك أمراض خطيرة تسبب نقصاً كبيراً في الوزن مثل السرطان والسل والإيدز.

الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والنحافة:

تدخل الأعشاب والمشتقات الحيوانية في زيادة وزن النحفاء لا سيما إذا لم يكونوا مصابين ببعض الأعراض التي ذكرناها مسبقاً، وأهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية التي تزيد من وزن النحفاء ما يأتي:

الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا سابقاً عن الحلبة وعن وصفها ومحتوياتها الكيميائية. والحلبة تستخدم على عدة أشكال حسب الآتي:

١- يغلى كأس من الماء ثم يضاف إليه ما مقداره ٢ جرامات من مسحوق الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر الشخص في الاستعمال حتى يحصل على الوزن المطلوب. كما يفيد أكل الحلبة الخضراء كثيراً في زيادة الوزن.

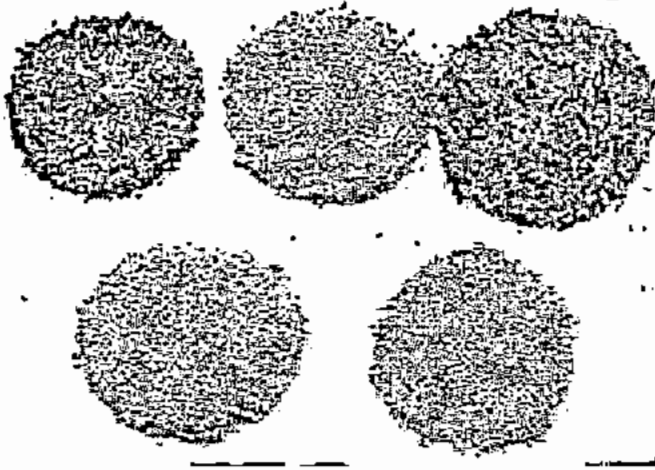
٢- يؤخذ وزن معين من بذور الحلبة وتوضع في كمية من الماء وتغلى على النار أربع أو خمس مرات، وكل مرة بماء جديد، ثم بعد ذلك تهرس البذور جيداً ويضاف إليها مثل وزنها من دقيق الحنطة الناعم. ثم يصب عليها حليب بقري ويحرك حتى تكون مثل الشوربة، ثم يضاف عليها عسل نحل بقدر كاف ويحرك ثم ينزل من على النار. ويستعمل حيث يزيد الوزن، ويستمر الشخص على ذلك حتى يصل إلى الوزن المطلوب.

٢- يؤخذ ٢٠٠ جرام من بذور الحلبة المطحونة + كيلو جرام من العسل الأسود + كيلو جرام من زيت الزيتون + ٦٠٠ جرام من دقيق القمح + ٢٥ جراماً من المغاث + كمية كافية من بعض المكسرات ومن السمسم، والطريقة أن يحمي الزيت تماماً ثم يضاف إليه الدقيق مع التحريك المستمر حتى يحمر لونه، وبعد ذلك تضاف المكسرات والسمسم مع الاستمرار في التحريك حتى يحمر لونها، تضاف الحلبة والمغاث مع التحريك المستمر لمدة عدة دقائق حتى نحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة، ثم يضاف إليها العسل ويحرك حتى يمتزج مع العجينة تماماً، وتوضع في برطمان ويؤكل منها يومياً ما مقداره أربع ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم، ويستمر على ذلك حتى الوصول إلى الوزن المطلوب مع ملاحظة عدم استخدام مريض السكر لهذه الوصفة.

التين واليانسون Fig and Anise: يؤخذ ما مقداره ٤ حبات تين مجفف وملء ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون ويوضعان في وعاء به قدر كوب من الماء، ثم يوضع على نار هادئة حتى يدفأ الماء ثم يبعد من على النار ويترك ينقع حتى يكون التين طرياً ثم يؤكل التين وجميع المحتويات الموجودة بالوعاء، ويكون ذلك يومياً قبل الإفطار، ويستمر عليه لمدة أربعين يوماً. ملاحظة يجب على مريض السكر عدم استخدام هذه الوصفة.

حب العزيز Cyperus، ويسمى أيضاً حب الزلم، وهو عبارة عن درنات تشبه البندق الصغير وطعمها مقبول. يؤخذ حب العزيز ويدق ثم ينقع في الماء ليلة كاملة، بعد ذلك يهرس ويصفى ويشرب ماؤه بعد أن يحلى بالعسل، ويداوم الشخص على شربه اثني عشر يوماً والجرعة منه ثلاث ملاعق كبيرة لكل مرة.

السمسم Sesame: تعد بذور السمسم من السمات الجيدة، حيث تؤكل منه يومياً ما مقداره ملء كوب، وقد أكد ابن سينا على تميز السمسم في زيادة الوزن.



فول الصويا Soy bean؛ وهو غني بمواد استروجينية وبروتين، وهو يزيد الوزن حيث يؤكل ما مقداره ملء كوب من الفول يومياً بعد سلقه سلقاً جيداً.

البطاطس المحمرة Potato: تعطي البطاطس سعرات حرارية عالية بأربعمائة إلى خمسمائة سعراً حرارياً لكل نصف كيلو من البطاطس، وهذا يشكل ما يحتاجه الشخص من السعرات الحرارية في اليوم تقريباً؛ ولذلك تعد البطاطس المحمرة من المسمنات الجيدة.

الكزبرة Coriander: نظراً لأن الكزبرة تحتوي على الحديد الذي يؤدي بدوره إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الجسم النحيف وكذلك يحسن هيمولوجلوبين الدم، يجب حينها أن يتناول الشخص بذور الكزبرة على هيئة مسحوق، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويسف بعد كل وجبة غذائية، أو يمكن وضع هذه الكمية مع السلطة وأكلها جميعاً، والمدة الزمنية لاستخدام الكزبرة شهر كامل.



خوخ Peach: تؤخذ ٥٠ جراماً من ثمار الخوخ المجفف وتضاف إلى لتر ماء، ويترك على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الموز + الحليب كامل الدسم؛ حيث تؤخذ حبتا موز وتقشران ثم توضعا في الخلاطة ويضاف لها كوب ونصف الكوب حليب كامل الدسم، ويخلط المزيج بالخلاطة ثم يشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

العنب الأسود + الدردار؛ يؤخذ ما مقداره حفنة اليد من العنب الأسود ويوضع في وعاء، ثم يضاف له قبضة اليد من الدردار، ويصب فوقه نصف لتر ماء ويترك لينتقع لمدة نصف ساعة، ثم يهرس بعد ذلك ويشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

حشيشة الدينار Hops؛ يؤخذ ٣٠ جراماً من مسحوق حشيشة الدينار ثم يمزج مع ثلاث ملاعق عسل نقي وتؤكل بمعدل مرتين في اليوم.

المغاث - السمسم + المحلب + اللوز الحلو + الجوز + جوزة الطيب + حمص؛ تؤخذ كميات متساوية من المغاث والسمسم واللوز الحلو والجوز والحمص بمقدار ٥٠ جراماً، ويضاف إلى ذلك ١٠ جرامات محلب، وجبة واحدة جوزة الطيب، وتسحق جميعاً ثم يضاف لها نصف كوب حليب كامل الدسم وملعقتا عسل ويشرب مرة واحدة في اليوم.

العسل الأبيض + دقيق الذرة؛ العسل الأبيض هو ربيعي ويسمى مجري، يؤخذ مقدار ملء كوب دقيق الذرة (حبش أبيض) ويخلط مع نصف كوب دقيق أبيض عادي ثم يخلط بالماء بعد أن يضاف قليل من الملح ويمزج حتى يكون مادة سائلة تشبه الشوربة، ثم يصب المزيج في وعاء الكيك ويوضع في الفرن لمدة عشر دقائق، ثم تخرج الفطيرة من الفرن وترفع من إناء الكيك ثم توضع فوقها ثلاث ملاعق كبيرة من العسل الأبيض وتؤكل، وتعد وجبة كاملة، وتؤخذ مرة واحدة في اليوم.

ملاحظة: يجب أن يدهن وعاء الكيك بالزيت قبل صب خلطة الدقيق فيه وذلك من أجل سهولة نزع الفطيرة.

المكسرات المحمرة؛ تؤخذ كميات متساوية حوالي ملعقتين من كل من اللوز الجبلي + الجوز + السمسم + البندق + حمص + فول سوداني مقشر + أبو فرودة

ثم تحمص فوق النار لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتقسم إلى جزأين جزء يؤكل في الصباح وآخر قبل النوم مع لبن زبادي.

نصائح مهمة :

- ١- يجب أكل الفواكه مباشرة بعد وجبة الطعام.
 - ٢- الإكثار من عصائر الفاكهة الطازجة مثل العنب والمنقة والموز وعصير الكوكتيل.
 - ٣- شرب حليب كامل الدسم بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.
 - ٤- تناول أسماك الجمبري والكابوريا والبلطي والأسماك المعلبة مثل الساردين والتونه.
 - ٥- أكل حلاوة طحينية على الإفطار.
 - ٦- أكل ما لا يقل عن ١١ حبة تمر يومياً.
- مع ملاحظة عدم استعمال الوصفات التي فيها عسل أو سكر أو تمر أو مواد دهنية أو موز أو عنب للأشخاص المصابين بداء السكري.



الوقاية من السرطان - بإذن الله - بالفواكه والخضراوات والأعشاب

الكل يعلم أن النبات منه تتغذى ومنه نتعالج ومنه نكتسي ومنه نسكن ومنه نتدفأ في فصل الشتاء. وأزيد القارئ الكريم علماً أن أول ما خلق الله على الكرة الأرضية هو النبات، وذلك قبل أن تطأها قدم إنسان أو حافر حيوان. وكما جعل الله النبات غذاء للإنسان والحيوان، فقد أوجد أيضاً منه الدواء وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر طريقة الاهتمام إلى علاجه من النبات، وترك للإنسان

الاستقصاء.

إن الإنسان من سنته الأولى يتغذى على النبات فممنه يتناول وجبة الإفطار الخبز والبقول والشاي والقهوة والتمر وأنواع السبريات وهذه كلها أعشاب طعام الغذاء يتناول وجبة الرز والخبز وأنواع السلطانات والشواكه ثم يشرب أو القهوة وهي كلها أعشاب. وتأتي وجبة العشاء مماثلة للوجبات السابقة من الأعشاب. وهذه الأعشاب التي تحدثنا عنها ليست غذائية فحسب دوائية، فلو اطلعت على أي كتاب للأعشاب أو النباتات الطبية لوجدت ما تتغذى به هي نباتات طبية. ولو لم يتغذى الإنسان لانتابته الأمراض عاجزاً عن الحركة، فهي غذاء ودواء. وكلما زادت معرفتنا بقدرة النباتات العلاج زاد عدد النباتات التي يشتمل عليها غذاؤنا.

ومفتاح الوقاية من السرطان - بعد حفظ الله - هو أن يأكل الإنسان كثيراً ومتنوعاً من الخضراوات والفواكه. وإذا كنت ترغب في التقى

الأمثلة
وفي
الشاي
صميمها
بل هي
جميع
أصبح
ت على
قدراً
بل من

احتمالات إصابتك بالسرطان من فبإمكانك عمل نظام غذائي يتكون من العديد من الأعشاب مع التقليل أو استثناء منتجات اللحوم والألبان. وتقول الأبحاث العلمية إنه كلما ازداد استهلاك الإنسان من اللحوم والدهون ازدادت احتمالات الإصابة بالسرطان، وحين يزداد استهلاك الفواكه والخضراوات أي حين تقل نسبة الدهون في الغذاء وتزداد كمية الألياف والكيميائيات النباتية تقل معدلات الإصابة بالسرطان.

لقد قام المعهد القومي للسرطان بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسة قدرة المركبات النباتية على علاج السرطان، وقد أثمرت الدراسة البحثية التي استمرت عدة سنوات عن تحقق المركب تاكسول الذي وهو علاج لسرطان المبيض وسرطان الثدي، وهذا المركب استخرج من الطقسوس، ومركب الأنتويوسيد الذي يستخدم في علاج سرطان الخصية وسرطان الرئة، وهذا المركب مستخلص من نبات اليودوفلون الدرقي ومركب الفنبلاستين والفنكرستين اللذين يعالجان مرض ما يعرف بسرطان هديسون وسرطان الدم وسرطان الغدد اللمفاوية. وقد استخلص هذان المركبان من نبات الونكة المدغشقرية.

يقول الدكتور جيمس دوك: "كافح من أجل خمسة" وقد اخترع حديثاً مشروباً لذيذاً أطلق عليه الدكتور دوك "كافح من أجل خمسة": حيث أخذ تفاحة واحدة وجزرتين وقصاً من الليمون الحامض وحبّة واحدة من الليمون الهندي (المعروف باسم جريب فروت) ، ويوضع الجميع في الخلاطة مع إضافة قليل من الماء ثم يمزجوا بالخلاطة جيداً حيث يتكون عصير جميل، ويشرب هذا العصير في الإفطار. وهذا العصير يكفي الإنسان حتى يتناول طعام الغداء. ويمكن استعمال هذا العصير كوجبة فطور يومياً، هذا العصير يقلل الإصابة بأي نوع من أنواع السرطان.

السلطة :

كما قام الدكتور جيمس دوك بعمل سلطة عشبية للوقاية من السرطان. حيث يقول الدكتور دوك إنه صنع سلطة من نباتات أخذها عن النباتات الكلاسيكية

المقاومة للسرطان للدكتور جوناثان هارتويل، وهي خلاصة ٢٠٠٠ عشبة ذكرت في التراث الشعبي كعلاج للسرطان. أكثر من نصف نباتات هارتويل تحتوي على مركب مفيد في علاج بعض أنواع السرطان، وسلطة الدكتور دوك العشبية هي الثوم والبصل والفلفل الأحمر والطماطم وزهور النفل البنفسجي والبنجر وزهور الأذريون الطازجة والكرفس وزهور الهندبا البرية الطازجة والثوم المعمر والخبار والكمون والفلول السوداني والرجلة والمرمية. ويضيف أنه توصل إلى مزيج مثل يمكن إضافته للسلطة، وهو يحتوي على زيت بذر الكتان وزيت الأخرديه والثوم وإكليل الجبل (حصا البان) ومقدار ضئيل من عصير الليمون والفلفل الأحمر الذي يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين ج المقوي للجهاز المناعي. وقد عقد مؤتمر يتحدث فيه الخبراء عن قدرة النباتات المختلفة على وقاية الإنسان من السرطان. وقد قدم العلماء محاضرات عن الكبريتيد في الثوم وعن الكيساسين في الفلفل الأحمر (الشطة) وعن مركب الليمونين في الموالح (الليمون والبرتقال واليوسفي والترنجان). وعن الليكوبين في الطماطم، وقد أطرى المحاضرون على أعشاب مقاتلة للسرطان، كالكتان وعرق السوس وإكليل الجبل، وهناك نمط للحياة بقي من السرطان يجب اتباعه كما يقول الدكتور دوك وهو:

- أن تأكل خضراوات وفواكه أكثر وابتعد عن الدهون واللحوم الحمراء.
- تنوع أكثر في غذائك ورتابة أقل.
- حبوب كاملة أكثر وسكر جاهز أقل.
- ألوان طعام طبيعية أكثر وألوان صناعية أقل.
- توابل عشبية أكثر ونكهات صناعية أقل.
- طعام طبيعي أكثر وطعام سابق التجهيز أقل.
- أستروجين نباتي أكثر وهرمونات صناعية أقل.
- عصائر فواكه وخضراوات أكثر ومشروبات غازية أقل.
- هواء نقي أكثر ودخان وهواء ملوث أقل.
- مرونة أكثر وضغط نفسي أقل.

- رياضة أكثر وتلفزيون أقل.
- حدائق عامة أكثر وأرصعة شوارع أقل.
- حدائق وحقول أكثر ومبيدات حشرية أقل.
- بدائل عشبية أكثر وأدوية أقل.

هناك مقولة تقول: لو تغذى الإنسان من الحبوب والفواكه التي تنبت في البيئة التي ولد فيها وابتعد عن الأغذية الأخرى فإن احتمال إصابته بأي مرض وبالأخص السرطان سيكون نادراً، حيث إن هذه الأصناف التي تصلح زراعتها في بيئتك هي التي تصلح لك. لقد شاهدت برنامجاً في إحدى القنوات الفضائية الأمريكية قبل سنوات عندما كنت أعمل بعض الأبحاث في جامعة بورديو بمدينة لافيات بولاية إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، وكانت المقابلة لاثنتين من المعمرين أحدهما بلغ من العمر ١١٢ عاماً وهو جراح أمريكي، والآخر بلغ من العمر ١١٨ عاماً وهو يعمل بمهنة النجارة. كان الأول الطبيب الجراح يبدو عليه أنه في الستينيات من العمر والآخر يبدو أنه أقل من ذلك وهو من السود الأمريكيان. سُئل الأول عن سبب احتفاظه بحيويته ونشاطه، فقال: من أهم الأسباب هو غذائي على المواد الطبيعية الطازجة والابتعاد عن اللحوم الحمراء والألبان وعن المعلبات والمطاعم وعدم أكل أي طعام بائث والمشى يومياً بمعدل ٦ كيلومترات والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً والابتعاد عن الأدوية الكيميائية والاعتماد على الأدوية العشبية وراحة البال والاهتمام بالجنس، وقال إنني أفضل الأغذية التي أزرعها بنفسى وأبتعد عن الأبيضين الملح والسكر. أما الآخر البالغ من العمر ١١٨ سنة فيقول: أهم شيء هو الغذاء الطبيعي الطازج الذي أتغذى عليه منذ صغري والذي ينمو في المنطقة التي أعيش فيها، وأكثر دائماً من تناول الحبوب والخضراوات وبالأخص البصل والثوم واللمفوف، وأبتعد عن اللحوم بأنواعها عدا السمك الذي أتناوله مرة في الأسبوع، وأتجنب الدهون الحيوانية والأجبان والبيض وأهتم بالبقوليات والمشروم. ويقول: لم يمر عليه يوم دون مزاوله رياضة المشى.

طعامه عادة يطبخ طازجاً لم يعرف شرب المشروبات الغازية ولم يتناول طعاماً معلباً أو تناول الوجبات السريعة. يقول أعيش ليومي ولا أعرف المشروبات الكحولية، حيث إنها هي التي تهدم حياة الإنسان وتعجل في أجله. أما من ناحية الأدوية فيقول: نادراً ما استخدمت الأدوية، وإذا احتجت إلى دواء استعملت الأعشاب الموجودة في حديقة منزلي أو التوابل الموجودة في مطبخي. لماذا لا نحذو حذو هذين العمرين في قرانا وهجرنا وبوادينا، الكثير من العمرين الذين يعتمدون -بعد الله- في غذائهم على محاصيل بيئتهم الطبيعية دون غيرها ينعمون بصحة جيدة ويعمر مديد.



هشاشة العظام

تخلخل العظام هو نقص في أنسجة العظام، تتألف العظام الطبيعية من سلسلة من الصفائح الرقيقة المتقاطعة المحاطة بغلاف كثيف، وفي حالة التخلخل تمتلئ الصفائح بالثقوب أو ربما تختفي نهائياً، وغالباً ما يصبح الغلاف أرق في هذه الحالة. وقد ينكسر لأقل إصابة وبالرغم من أن تخلخل العظام يحتاج إلى عدة سنوات ليتكون إلا أنه لا يوجد عادة إنذار بوجوده حتى تقع إصابة الكسر، ويمكن أن ينجم تخلخل العظام عن عدد من الأمراض أو الأوضاع التي تقلص حجم العظم، وتشمل هذه الأمراض والأوضاع مختلف الأمراض الهرمونية والجروح أو الالتهابات الموضعية، وفقدان النشاط البدني، بالإضافة إلى فقدان الطبيعي للعظام التي تحدث نتيجة لتقدم السن، وأكثر أشكال تخلخل العظام شيوعاً هو ما يصيب النساء بعد اليأس (انقطاع الحيض)، ويؤدي تخلخل العظام بعد اليأس إلى كسور في المعصم وفي عظام العمود الفقري والورك، وما يزال العلماء غير متيقنين من أسباب التخلخل العظمي بعد اليأس ولكنهم يعرفون أن نقص الاستروجينات يعجل بنقص العظام عند النساء، والاستروجينات هرمونات جنسية أنثوية يتوقف إنتاجها تقريباً بعد اليأس.

كما أن هناك عاملاً مهماً آخر في تخلخل العظام وهو تناول غير الكافي للكالسيوم، فالكالسيوم مادة معدنية حيوية لنمو العظام والحفاظ عليها قوية طوال الحياة.

ولا شك أن هشاشة أو تخلخل العظام تحدث عادة عند الكبار من الرجال والنساء. وقد وجد أن حوالي ٢٥ ٪ من النساء فوق سن الخامسة والستين

تكون لديهم هشاشة العظام، بينما النسبة بين كبار السن من الرجال كانت حوالي ١٠ ٪، إن المرأة النحيلة عادة أكثر عرضة لهشاشة العظام أكثر من المرأة البدينة.

وأعراض هشاشة العظام الآام في أسفل الظهر ويقل طول الشخص المصاب يبضع سنتيمترات، وقد تحدث شروخ في العجز، وقد وجد أن مرض هشاشة العظام يكلف الولايات المتحدة الأمريكية سنوياً ستة بلايين دولار، وليس هناك شفاء تام من تخلخل العظام إلا أن الحمية الغذائية والتمارين الرياضية والحصول على قدر كاف من معدن الكالسيوم لها تأثير كبير في الحد من تطور هذا المرض.

هل هناك علاج بالأعشاب لمرض هشاشة العظام؟

نعم هناك عدد من الأعشاب التي أثبتت جدواها في الحد من مرض هشاشة العظام وهي:

الملفوف Cabbage: إن الملفوف غني بمادة البورون Boron التي تزيد من مستوى الاستروجين في الدم، وهذه المادة تساعد على حفظ العظام، ويعد الملفوف من أغنى النباتات التي تحتوي على هذا المركب، ويجب تناول الملفوف في كل الوجبات لمن لديه هشاشة في العظام.

الهندباء Dandelion: تعد الهندباء النبات الثاني بعد الملفوف حيث تحتوي على مركب البورون الذي يزيد من مستوى الأستروجين إذ يحتوي على ١٢٥ جزءاً في المليون، كما تحتوي الهندباء على ٢٠٠٠٠ جزء في المليون من الكالسيوم، وهذا يعني أن عشرة جرامات من نبات الهندباء يوفر ١ ملليجرام من مركب البورون و ٢٠٠ ملليجرام من الكالسيوم الذي يعد أساساً في حفظ العظام من الهشاشة، كما أن الهندباء هي أيضاً مصدر لمركب السيليكون حيث أثبتت بعض الدراسات أن هذا المركب يساعد على قوة العظام.

الحنطة السوداء Pigweed: تعد أوراق هذا النبات من أهم المصادر الطبيعية للكالسيوم، حيث يحتوي على ٢.٥٪، وهذا يعني أن سلق ثلاث أوقيات من أوراق النبات الجافة أو عُشر كوب من الأوراق تعطينا حوالي ٥٠٠ ملليجرام من الكالسيوم.



الأفوكاتو Avocado: ثمار نبات الأفوكاتو من أهم النباتات الغنية بفيتامين D. وقد وجد أن أكل ثمار الأفوكاتو يستطيع أن يحول الكالسيوم إلى العظام، وتحتوي ثمار الأفوكاتو على حوالي ٢٥٪ بروتين ومواد سيسكوتربينية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ بجانب فيتامين د.



فول الصويا Soybeans: لقد وجد أن اليابانيين من أقل الناس إصابة بهشاشة العظام؛ وذلك بسبب تناولهم للبقوليات أكثر من تناولهم للحوم، وفي دراسة أجراها الدكتور جيمز أندرسون في كلية الطب بجامعة Kentucky باليابان أن نوعية

الطعام في الغرب تحتوي على اللحوم. ووجد أن الأشخاص الذين يأكلون اللحم بكثرة يفرزون في بولهم كمية كبيرة من الكالسيوم، وهذا بالطبع يكون على حساب العظام، إن فول الصويا والبقوليات الأخرى تحتوي على البروتين، ولكن بروتين البقوليات لا يخرج الكالسيوم مع البول كما هو الحال في بروتين اللحم، علاوة على أن فول الصويا والبقول الأخرى تحتوي مادة Genistein وهو عبارة عن هرمون استروجين Phytoestrogen الذي يعطي تأثير الهرمون الأنثوي نفسه في الجسم، إن الهرمون أستروجين الصيدلاني الذي يصرف للنساء اللواتي لديهن هشاشة والذي ربما يسبب زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، في حين أن مركب الـ Genistein الذي يوجد في فول الصويا والبقول الأخرى لا يسبب على الإطلاق احتمال حدوث سرطان الثدي؛ ولذا فإن فول الصويا والبقوليات الأخرى تحمي العظام وتزيد من صحة القلب تماماً كما تعمل حبوب الأستروجين ولكن دون حدوث أضرار أخرى.

اللفل الأسود Black Pepper: لقد وجد أن ثمار الفلفل الأسود تحتوي على أربعة مركبات مضادة لهشاشة العظام، عليه فإذا كنت من عشاق الفلفل فعليك به يومياً مع الشوربة ومع الأفوكاتو وغير ذلك.

ذيل الحصان Horse tail: وجد الباحثون الفرنسيون أن السيليكون يساعد في منع هشاشة العظام، ويمكن استخدامه في علاج شروخها. ويعد ذيل الحصان من النباتات الغنية بمادة السيليكون، ويوجد هذا المركب في النبات على هيئة monosilicic acid الذي يستطيع الجسم استعماله، وإذا نويت استخدام هذا النبات فيجب إضافة ملعقة سكر إلى الماء الذي ستضع النبات فيه، إن السكر يقوم بتحرير كمية كبيرة من السيليكون، والطريقة أن تؤخذ الأجزاء الجافة من نبات ذيل الحصان ويضاف لها ملعقة سكر، ثم يضاف إليه قدر كوب من الماء، ويوضع على النار حتى يبدأ في الغليان، ثم يبعد من على النار ويترك لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى ويشرب.

البقدونس Parsley: أوراق هذا النبات غنية بمركب البورون، ويقال إن

ثلاث أونصات من الأوراق الجافة تعطي ثلاثة مليجرامات حيث ستعمل على رفع مستوى الاستروجين، وهذا كاف جداً لما يحتاجه مرضى العظام، كما أن هذا النبات غني جداً بمادة الفلورين التي لها خاصية تقوية العظام، وعليه يجب تناول كمية كبيرة من أوراق هذا النبات.

البطاطا البري wiled yam: تحتوي جذور هذا النبات على ستيرولات صابونينية أهمها Dioscin وفايتو سيترونز وأهمها بيتاسيتوستيرونول Beta sitosterol وقلويدات ومواد عقصية. وقد وجد أن الأستيرولات تكون بمثابة الهرمونات الطبيعية التي من خواصها المحافظة على العظام.



نصائح للمصابين بهشاشة العظام:

- حاول أكل المواد الغنية بالكالسيوم، وبالأخص الحليب ومنتجاته إلا إذا كانت لديك حساسية لهذه المواد.
- كل الخضراوات الغنية بالأوراق الكثة، فمثلاً أكل كوبين ونصف الكوب من البروكلي يعادل كوب حليب.
- ابتعد عن التدخين، حيث إن له تأثيراً على كمية الكالسيوم في الجسم.
- ابتعد عن المشروبات الكحولية، حيث إنها تؤثر على المعدة والأمعاء وتحد من امتصاص الكالسيوم، كما تؤثر المشروبات الكحولية على عمل الكبد، حيث يحد من إنتاج فيتامين D الذي يعد أساسياً لصحة العظام.
- قلص البروتينات الحيوانية مثل اللحوم، حيث إن البروتين الخاص باللحوم يخرج كمية لا بأس بها من الكالسيوم في البول وهذا يؤثر على العظام. واستعض عن اللحم بالبروتين النباتي مثل فول الصويا والبقولات الأخرى.
- حاول أن تعمل شورية من العظام وأضف عليها عند طبخها كمية قليلة من الخل ليخرج الكالسيوم من العظام فتصبح ذائبة في الشورية.
- تحاش تناول الأملاح حيث إن الملح يخرج كمية من الكالسيوم في البول مثله مثل البروتين الحيواني.
- قلل من المشروبات التي تحتوي على الكافئين. حيث إن الكافئين يتدخل في امتصاص الكالسيوم.
- حاول الإكثار من الكرز والروزبري والتوت، حيث إنها تزيد عن امتصاص الكالسيوم.
- اشرب منقوع الشعر وكذلك عرق السوس.
- أضف إلى شوربتك اليومية صلصلة السمك الآسيوية حيث إنها تحتوي على قدر كبير من الكالسيوم.

- حاول أن لا تكون نحيلاً ولا سميناً حيث إن الشخص النحيل يكون عرضة لكسر أحد أعضائه لو وقع على الأرض. والمتين تمنع دهونه الزائدة امتصاص الكالسيوم وخير الأمور الوسط.

- عليك بالمشي فإنه أحسن شيء لبناء عظم سليم، وقد ثبت أن التمارين الرياضية ثلاثة أيام في الأسبوع تبني عضلات تحمي العظام.



المراجع العربية

١. ما يكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.
٢. أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.
٣. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
٤. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.
٥. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مد بولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.
٧. أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.
٨. أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.
٩. د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.
١٠. د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١. أندرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا انترناشونال ٢٠٠١م.
١٢. بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا انترناشونال ١٩٩٦م.
١٣. دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢م.
١٤. دكتور علي علي الفنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.
١٥. د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
١٦. تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢م.
١٧. وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨م.
١٨. د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
١٩. بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج "الطب البديل" مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
٢٠. دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشاكل الصحية اليومية - الطب البديل، الطبعة العربية الأول ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.
٢١. محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات ببيروت، الطبعة الأول ١٩٩٧م.
٢٢. د. شاري ليبرمان ونانسي براننج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأول ٢٠٠٢م.
٢٣. ابن قيم الجوزية: الطب النبوي - طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤. مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.
٢٥. ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا انترناشونال - ٢٠٠٢م.
٢٦. د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
٢٧. د. سامي محمود: تذكرة داوود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.
٢٨. د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب المركز العربي للنشر والتوزيع.
٢٩. دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.
٣٠. محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.
٣١. انطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشئون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.
٣٢. العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.
٣٣. ميكائيل كاستلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
٣٤. د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
٣٥. خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
٣٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

٣٧. دكتور معين فهد الزعت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
٣٨. وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
٣٩. دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشر، ١٩٨٧م.
٤٠. جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.
٤١. ديبرا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأول ٢٠٠٢م.
٤٢. الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
٤٣. مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.
٤٤. أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية. دار أقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
٤٥. دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين. الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
٤٦. الدكتور أحمد جمال الدين الوراق: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شئون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
٤٧. الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وأفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
٤٨. الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.

٤٩. د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.
٥٠. الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
٥١. دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٢م.
٥٢. عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الأيما دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
٥٣. د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع. الطبعة الأول - ١٩٨٩م.
٥٤. د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.
٥٥. بول شونبرغ وفردينا فديباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
٥٦. الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.



المراجع الأجنبية

- 1- The clinician Handbook of Natural Healing – The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplements Kensington Books Corp. . New York. 1997.
- 2- James A. Duke. Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.
- 3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.
- 4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby. First Print. 1995.
- 5- W. C. Evans. Trease and Evans; Pharmacognocny 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton. Culpers Color Herbal. Sterling Publishing Co. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said. Medicinal Herbal. Vol I. Mas Printers. Karachi Pakistan. First edition. 1996.
- 8- Deepak Chopra. Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley. Second edition. 2002.
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.
- 10- Julia Lawle; The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble. 1995.
- 11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Lai Bensky. 1993.
- 12- T. Wallis. Pharmacognocny. London. fifth edition. 19.
- 13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu. Medicinal Plants of China. volume one. Reference Publication. Inc. 1985.
- 14- James A. Duke and Edward S. Ayensu; Medicinal Plants of China. vol. 2. Reference Publication. Inc. , 1985.

- 15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs. Caxton Editions. 1998.
- 16- James E. Robbers. Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press. Inc. . 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocny – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd. . 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins. Herbs. Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book. New York. 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal and Culinary Uses. Chancellor Press. 1992.
- 20- Readers Digest – Magic and Medicine of Plants. A Practical Guide to the Science History Folklore. and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Readers Digest Association. Inc. . 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal. The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche. 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book. The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.
- 23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardener s Guide. Firefly Books. 2000.
- 24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book. Second Edition. 2000.
- 25- Roger Phillips and Nicky Foy; The Random House Book of Herbs. Random House New York. 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants. Barnes and Noble Book. 1991.
- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association. Practical Guide to Natural Medicine. A Stonesong Press Book. 1999.
- 28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine. Shambhala Boston. 1993.
- 29- Lynne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.

- 30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng. Seoul. Korea. 1995.
- 31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Books Macmillan Publishing Company. 1984.
- 32- Jade Britton and Tamara Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Books. 1998.
- 32- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; The Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc. . 1999.
- 33- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal. A Safe and Practical Guide to making and using Herbal Reemedies. Element.
- 34- Claire Kowalchik and William H. Hylton. Rodales Illustrated Encyclopedia of Herbs. Rodale Press Emmaus. Pennsylvania. 1998.
- 35- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials. Random House New York. 1991.
- 36- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of Perennials, vol. 2 1991.
- 37- Jekka McVicar; Jekka's Complete Herb Book. Whitecap. Vancouver / Toronto. 1999.
- 38- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs. Henry Holt and Company. New York. 1992.
- 39- A. M. Rizk. The Phytochemistry of the Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar. 1986.
- 40- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company. Montvale, New Jersey. second edition. 2000.
- 41- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
- 42- J. S. Mossa. M. A. Al-Yahya and I. A. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume b) Published by King Saud University Libraries. Riyadh. 1987.

- 43- Jaber Salem Mossa Al – Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al –Yahya and Ibrahim Abdulrahman AL-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume II) The author, 2000.
- 44- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.
- 45- Herbal Companion; American Society of Health-system Pharmacist. 2001.
- 46- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies. Element Books Limited. 1998.
- 47- Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
- 48- Pharmacists Letter and Prescribers Letter. Natural Medicines. Comprehensive Database; Printed in the United States of America. 2000.
- 49- HM Chang. HW Yeung. W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research. World Scientific. Singapore. 1985.
- 50- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition. 1999.
- 51- Marilyn Barrett; The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies. volume 1,2. Haworth press. 2004.
- 52- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition. 1999.
- 53- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine. American Botanical Council. 1999.





9789960543772



9789960543765

الطبعة الثانية

موسوعة

جابر

لطب الأعشاب

الجزء الثاني

أ.د. جابر بن سالم القحطاني

العبيكان
Obekon

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثاني

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.djaber.info

العبيكان
Obekon

ح مكتبة العبيكان ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب. / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٢٨ هـ

٦١٠ ص: ٢٤ × ١٦,٥ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

ديوي ٦١٥.٨٨٢ ١٤٢٨ / ٣٢١٢

رقم الإيداع: ٧٦٤٥ / ١٤٢٨

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

الطبعة الثانية

١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

التوزيع: مكتبة العبيكان
Obekan

الرياض- العليا- تقاطع طريق الملك فهد مع العروبية

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناشر: العبيكان للنشر
Obekan

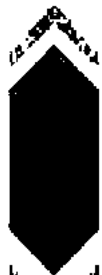
الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالتسخين «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الإهداء
إلى زوجتي الغالية
أم عمرو





محتويات الجزء الثاني

٧	المحتويات
١٣	الأترج
١٦	الأثل
١٩	الإذخر
٢٣	الأذريون
٢٨	الأراك
٣٥	الإرثد
٣٨	الأرطة
٤١	الأرقطيون
٤٥	الأس
٤٨	الباونج
٥٢	البان
٥٦	البرباريس
٦٠	البرسيم
٦٥	البشام
٦٩	البصل
٧٤	البطباط

٧٨	البنفسج
٨٣	البوكو
٨٦	البيلسان
٩١	التمر
١٠٠	التمر الهندي
١٠٥	التوت
١٠٩	توت العليق
١١٢	الثوم
١١٧	جذر الخروف
١٢١	الجعدة
١٢٤	الجنسنج
١٣٦	الجوار
١٤٠	الجوز
١٤٦	الحبة سوداء
١٥٢	حشيشة القنفذ (الردبكية)
١٥٧	الحنطة السوداء
١٦١	الخردل
١٦٦	الخشخاش
١٧٠	الخل
١٧٣	الخواخ
١٧٧	خيار شمبر
١٧٩	الدمسيصة
١٨٣	الدميانة



١٨٧	الديجتالس
١٩١	الذرة
١٩٤	الراسن
١٩٩	الراوند
٢٠٣	الربلة (خناثة النعجة)
٢٠٧	الرجلة
٢١٣	الرمان
٢٢١	الرمث
٢٢٥	الريحان
٢٢٩	الزعرور
٢٣٣	الزنجبيل
٢٤٢	الزوقا
٢٤٥	الزيزفون
٢٥٠	زهرة الربيع
٢٥٢	زيت الحشيش
٢٦١	زيت السمسم
٢٦٨	ست الحسن
٢٧١	السرو
٢٧٥	السفرجل
٢٧٩	السماق
٢٨٤	السنا
٢٩١	السندروس
٢٩٥	الشفلح

٢٩٩	الشمشق
٣٠٢	الشمعية
٣٠٥	الشوفان
٣١٠	شبيه أيسلندا
٣١٣	الصبر
٣٢١	الطرثوث
٣٢٤	الطماطم
٣٢٩	العاقول
٣٣٢	العرار
٣٣٦	العرعر
٣٤٣	عشبة النساء الزرقاء
٣٤٦	العشر
٣٥٠	العليق
٣٥٤	العناب
٣٥٧	العنب
٣٦٦	العنبر
٣٦٩	عنب الدب
٣٧٢	العود
٣٧٧	الغار
٣٨٢	الغافقية
٣٨٧	الفاوانيا
٣٩١	الفسق
٣٩٥	الفشاغ



٣٩٨	فطر الأرغوت
٤٠٢	فطر ريشي
٤٠٩	فطر عيش الغراب كونسيب وسولوسيب
٤١٠	فطر فلاي أجاريك
٤١٢	الفلافونيدات
٤١٦	الفلفل الأبيض
٤٢٠	الفلفل أسود
٤٢٥	القثاء
٤٢٨	القرفة
٤٣٦	قصب الذريرة
٤٤٣	قمر الدين
٤٤٨	القنطريون
٤٥٣	الكادي
٤٥٧	الكافورية
٤٦٠	الكتان
٤٦٤	الكراث
٤٦٧	الكردهان
٤٧٠	الكرفس
٤٧٨	الكرديه
٤٨٢	الكركم
٤٨٨	الكزبرة
٤٩١	كف مريم
٤٩٥	الكلوروفيل

٤٩٨	الكمأة
٥٠٤	الكمون
٥٠٨	الكندر
٥١٢	الكهرمان
٥١٥	نبات اللاباشو
٥١٨	اللاوندة (الضرم)
٥٢٢	اللوز
٥٢٦	المر
٥٣١	المرامية
٥٣٦	المسيكا
٥٤٠	المشطة
٥٤٣	الملفوف
٥٥١	الناردين
٥٥٨	النارنج
٥٦٢	النخالة
٥٦٦	النخوة
٥٦٩	النيلوفر
٥٧٤	ورد السياج
٥٧٧	الهندباء
٥٨٥	اليانسون
٥٩١	اليقطين
٥٩٩	المراجع العربية
٦٠٥	المراجع الأجنبية

الأترج

Adam's apple

الأترج شجر من الموالح يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار، ناعم الأغصان والورق، أزهاره بيضاء وثمرته تشبه الليمونة إلا أنها أكبر بكثير ذات لون برتقالي ذهبي له رائحة مميزة ذكية ماؤها حامض، يعرف الأترج بعدة أسماء وفقاً للمنطقة التي يكثر فيها، ففي السعودية يدعى ترنج، وفي بلاد الشام ترنج أيضاً وكباد، وفي مصر والعراق أترج كما يسمى تفاح العجم وتفاح ماهي وتفاح آدم وليمون اليهود لأنهم يحملونه في أعيادهم.

يعرف الأترج علمياً باسم Citrus Medica، والموطن الأصلي للأترج المناطق الحارة بشكل عام.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي قشور ثمرة الأترج على زيت طيار والمكون الرئيس ليمونين الذي يشكل نسبة ٩٠٪ من محتويات الزيت، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينز وتربينات ثلاثية وفيتامين C وكاروتين ومواد بكتينية.

الاستعمالات :

قديماً ورد ذكره في حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال: " مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة طعمها طيب وريحها طيب ". وكذلك ورد ذكر الأترج في سفر اللاويين من التوراة " تأخذون لأنفسكم ثمر الأترج بهجة " .

وقد قيل إن بعض الملوك الأكاسرة سجن بعض الأطباء وأمر ألا يقدم لهم من الأكل إلا الخبز وإداماً واحداً، فاختروا الأترج، وسئلوا عن ذلك فقالوا: "لأنه في العاجل ريحان ومنظره مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحماضه إدام، وحبه ترياق، وفيه دهن".

لقد عرف العرب الأترج منذ القدم وتغنى به شعراؤهم في مختلف العصور منهم ابن الرومي الذي قال فيه في معرض الحديث عن أحد ممدوحيه:

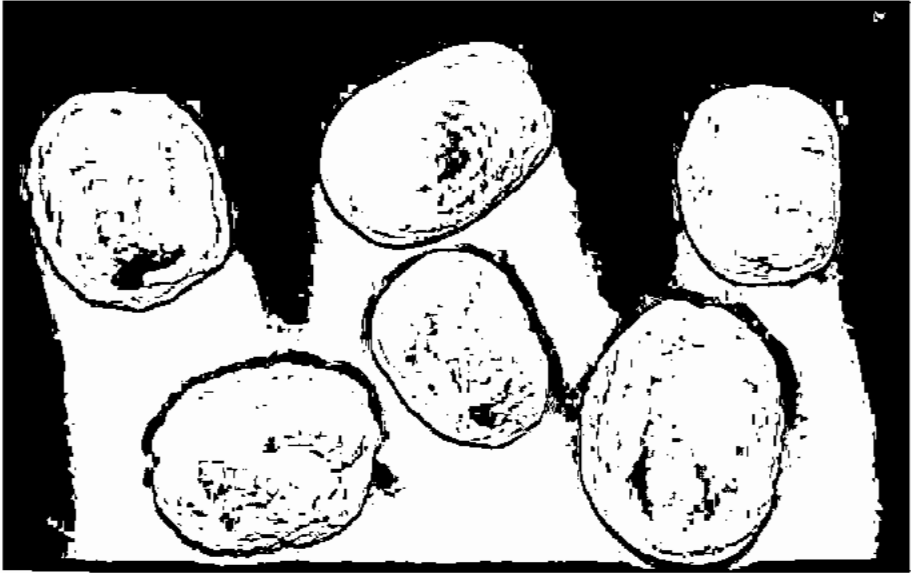
كل الخلال التي فيكم محاسنكم
تشابهت منكم الأخلاق والخلق
كأنكم شجر الأترج طاب معاً
حملاً ونوراً وطاب العود والورق

ويقول ابن سينا في الأترج: "لحمه (لبه) ملطف لحرارة المعدة نافع لأصحاب المرة الصفراء قانع للبخارات الحارة".

وقال الأطباء العرب فيه الكثير، حيث قسموه إلى أربعة أصناف: قشر ولب وحمض وبذر، ولكل منها منافع وخواص وقالوا: إن من منافع قشره أنه إذا جفف وسحق ثم جعل بين الملابس أو الفراش منع السوس ورائحته تطيب رائحة الهواء والوباء، ويطيب النكهة إذا أمسكها في الفم، ويحلل الرياح، وإذا أضيف إلى الطعام أعان على الهضم، وعصارة القشرة الطازجة تنفع من نهش الأفاعي شرباً، كما ينفع القشر ضماداً على الجروح، وإذا أحرق قشره بعد جفافه فإن رماده طلاء جيداً للبهاق، أما لبه فملطف للمعدة، وحماضه قابض وكاسر للصفراء، ومسكن للخفقان الحار، يفيد اليرقان شرباً، يقطع القيء، ومشه للأكل، يحبس البطن، ينفع الإسهال والصفراء، ينفع طلاؤه من الكلف، مقوم معدي، ويسكن العطش، أما بذره فينفع من السموم القاتلة إذا شرب منه وزن مثقالين مقشراً بماء فاتر، ملين للطبيعة مطيب للنكهة. وقالت طائفة من الحكماء: "جمع الأترج أنواعاً من المحاسن والإحسان فقشره مشوم، وشحمه فاكهة، وحماضه إدام، وبذره

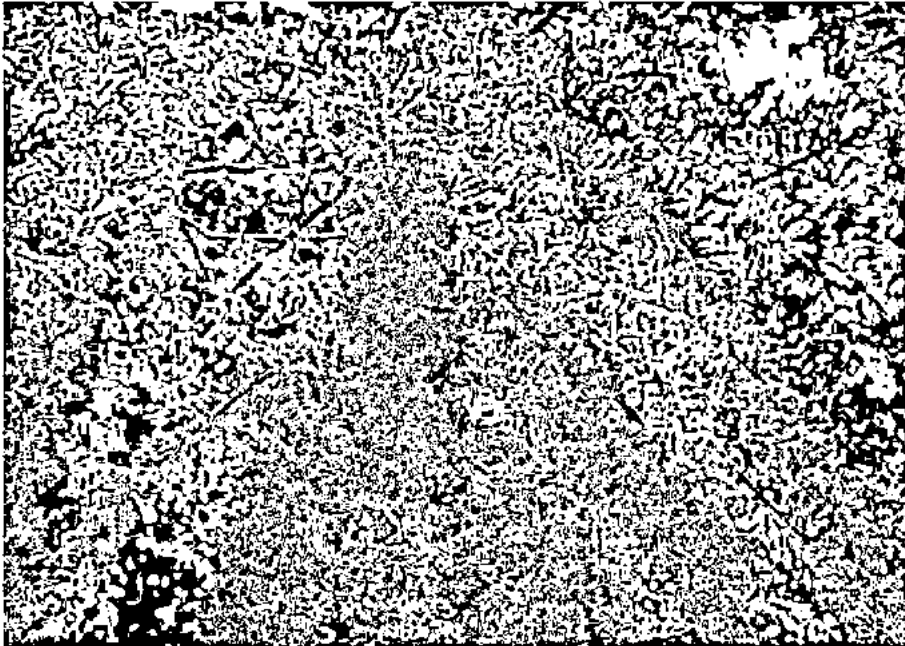
دهان". وقال ابن البيطار: "قوة الأترج تطفئ وتبرد وتطفئ حرارة الكبد وتقوي المعدة وتزيد في شهوة الطعام وتجمع حدة المرة الصفراء وتزيل الغم العارض منها، ويسكن العطش ويقطع الإسهال، وحماضه نافع من الخفقان، وحب الأترج ينفع من لدغ العقارب".

يستخدم الترنج في الطب الحديث كفاتح للشهية وطارد للآرياح ومهضم ومنبه للجهاز الهضمي ومطهر ومضاد للفيروسات وقاتل للبكتيريا ومخفض للحمى، ويستخدم كمضاد للبرد والإنفلونزا والحمى ولعدوى الصدر والحنجرة بالميكروبات، ويقوي جهاز المناعة، كما يساعد في موازنة ضغط الدم.



الأثل

Tamarix



الأثل شجرة متوسطة الارتفاع دائمة الخضرة أوراقها صغيرة حرشفية الشكل، أزهارها بيضاء إلى قرمزية، ويوجد من الأثل عدة أنواع فهي متوسطة الحجم، وسريعة النمو، جميلة المنظر، يكثر نموها على جوانب الطرق الزراعية والأراضي السبخة والأراضي الملحية. وتكثر في مصر وبالأخص حول بركة قارون بالفيوم، وفي عدة مناطق كثيرة بصحراء سيناء، ويكثر في المملكة العربية السعودية، فهو ينبت في أي مكان. يسيل من السيقان سائل سكري حلو المذاق، يستخدمه الأعراب في الصحراء كغذاء خلال فصل الصيف.

يعرف الأثل علمياً باسم *Tamarix articulata* الجزء المستعمل من النبات الأوراق والثمار والسائل السكري الذي ينزف من سيقانه.

تحتوي الأوراق على مادة تماركسين ومعادن الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والماجسيوم، وتحتوي الثمار على مواد عفصية بنسبة كبيرة جداً بالإضافة إلى حوالي ١٧ مركباً فينولياً، كما تحتوي العصارة السكرية على سكاكر مثل: الجلوكوز والفراكتوز والدكسترين.

الاستعمالات:

لقد عثر علماء الآثار على بعض قطع من أشجار الأثل في وادي قنا يرجع تاريخها إلى العصر الحجري القديم، وكذلك على خشبها منذ العصر الحجري الحديث في البداري وعصر ما قبل الأسرات. أما الأغصان والأوراق فقد وجدت في مقابر مدينة منف وطيبة، وهذا يدل على أن أشجار الأثل قديمة جداً في مصر كما يؤكد كل من "هيرودوت وبليني" أن الأثل موطنه الأصلي مصر.

وعثر العالم الآخر "أنجر" على قطع كثيرة منه في مدينة الكاب، بينما تعرف العالم "شفاينفورت" على فروع كاملة في تابوت الأمير الفرعوني "كنت" من الأسرة العشرين. وعثر أيضاً العالم "بيتري" على أجزاء هذا النبات في مقابر هواره.

ويستخدم النبات كملين ومقو للناحية الجنسية وضد حالات الحمى والحروق وعلى شكل دهانات عقب عمليات الختان "الطهارة"، وهذا يؤكد أن الفراعنة عرفوا الخاصية القابضة لهذا النبات.

وقد قال أيمن البيطار: "الأثل ينفع من ضعف الكبد شرباً والحكة والجرب طلاءً، ورماده ينفع من بروز المقعدة والبواسير، وإذا طبخت أصل الشجرة بخل وشرب منه مقدار أربع أوقيات ونصف قوى الكبد ونفعه ولين أورامه، كما أنه يشفي أوجاع الأسنان".

ويقول الأنطاكي في الأثل: "إن رماده يشد اللثة ويقطع الدم كيفما استعمل، وطبيخه ورماده بالزيت يشد الشعر والمعدة ويبخر به الجدرى فيسقطه، وكذا البواسير، وهو يضعف المعدة ويصلحه الصمغ، والشربة من طبيخه إلى نصف رطل ومن عصارته إلى ٤٨ درهماً (١٤٤ جراماً) ومن ثمرة إلى ثلاثة دراهم (٩ جرامات)".

ويقول بوليس في الأثل: "إن مغلي الأوراق والأغصان الصغيرة تستخدم في علاج استسقاء الطحال، كما أن نفس المغلي مع الزنجبيل يستخدم في علاج الرحم".

ومغلي قشور الأغصان في الماء والخل يستخدم في قتل القمل، ومغلي العفص المتكون على النبات قابض لا يستغرق علاج أمراض المعدة. ويقول الشوريجي في الأثل: "إن القلف (القشور) يستخدم في علاج الأكزيما وإن النبات يحتوي على الفلافونيدات والأنثوسينيات".

ويقول ميلر: "الأوراق الجافة التي سقطت على الأرض تجمع لتستخدم كمعجل للتقلصات الرحمية لمساعدة المرأة التي تعاني من طول فترة الولادة، أو لعلاج حالات بقاء خلاص المولود، كما تغلى الأوراق في كمية من الماء، ثم تترك منقوعة ويعطى الماء بعد تصفيته للمرأة كي تشربه".

ويقول أبو الفتح: "إن أوراق نبات الأثل تربط على الرأس لخفض درجة الحرارة ولعلاج الصداع".

يستخدم السائل السكري المستخرج من أغصان الإثل لعلاج الحمى والحرارة الناتجة من ضربة الشمس، بالإضافة إلى ذلك فإنه يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له، كما يستعمل مغلي الأوراق أو مسحوق الأغصان مضمضة جيدة لعلاج آلام الأسنان وترهل اللثة، كما يستخدم المغلي لعلاج الجروح والحروق.

لا يوجد بالمراجع العلمية ما يفيد أن للأثل أضراراً جانبية.

الإذخر

Sweet rush

الإذخر هو نبات عشبي معمر ذو رائحة عطرية ذكية تشبه في الغالب رائحة الورد، ساق النبات قائم يبلغ ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠ سم، يتميز النبات بظهور أغصان كثيرة من قاعدة النبات، أوراق النبات شريطية خشنة.

نبات الإذخر يكون عادة على هيئة خصلات متجمعة ويعد من النباتات الصحراوية من الدرجة الأولى.

يعرف نبات الإذخر بعدة أسماء في الوطن العربي، وهي: صخبر بدولة الإمارات، حشيش الجمل، خلال مأموني، سنبل عربي، تين همشة، حلفا بر، حلفا مكة، طيب العرب، اصخير، تين مكة، سراد، وفي اليمن يعرف باسم محاح.

تعد المملكة أهم موطن للنبات ولكنه ينمو في عدد كبير من البلدان الأخرى، ينتشر في المملكة في كل من جنوب وشمال الحجاز، منطقة نجد، النفود، الربع الخالي، المناطق الشرقية والشمالية والجنوبية من المملكة. تستخدم جميع أجزاء النبات. يعرف علمياً باسم *Cymbopogon schoenanthus*.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على زيوت طيارة وأهم مركبات هذا الزيت هي جيرانيول المشابهة لزيت عشب الليمون، وسترال الذي يستخدم كمادة أولية في صناعة فيتامين (أ) بجانب تحويله إلى عطر الأيتون، وكذلك مركب ستروول، كما يحتوي على فلافونيدات.



موسوعة خاتر لحن آل عشاب

الاستعمالات:

لقد أنه عندما بدأت الحفريات الأثرية في مصر عام ١٨٨١م وعندما فتحت قبور ملوك الفراعنة التي يرجع تاريخها إلى ٣٠٠٠ سنة ظهرت منها رائحة الإذخر المشهورة.

لقد ثبت في الصحيح عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: في مكة "لا يختلا خلاها" قال: له العباس رضي الله عنه إلا الإذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم ولبيوتهم، فقال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إلا الإذخر".

ويقول دمشقي عن الإذخر: "إنه لطيف، مفتح للسدد وأفواه العروق، يدر البول والطمث ويفتت الحصى، ويحلل الأورام الصلبة في المعدة والكبد والكليتين شرباً وضماً، وأصله (جذره) يقوي عمود الأسنان والمعدة ويسكن الغثيان ويعقل البطن".

ويقول داود الأنطاكي عن الأذخر "إنه يسكن آلام الأسنان مضمضة، ويفتت الحصى، وينفع نقت الدم ويحلل الأورام مطلقاً. ويقاوم السموم، وينقي الصدر والمعدة، وهو يفيد الكلى ويصلحه ماء الورد وشربته حوالي ٥ جرامات، وأجود الإذخر الحديد النمو، الأصفر، المأخوذ من أرض الحجاز ثم من مصر والعراقي رديء جداً".

أما ابن سينا فيقول: "إن دهن الإذخر ينفع من الحكمة حتى في البهائم".

أما بوليس فيقول في الإذخر: "إن له فوائد طبية عديدة منها أن مستحلب الأجزاء الزهرية يشرب كدواء ضد الحمى، أما مستحلب النبات يكامله فيكون مدرّاً للبول وطارداً للأرياح ومضاداً للروماتيزم وكمادات الجروح ومعرقاً، أما مغلي الأوراق فعلاج لأمراض الرئة واضطرابات المعدة".

أما الشوربجي (١٩٦٨م) فيقول: "الإذخر مفيد في حالات الحمى، والتهابات القصبة الهوائية، وأمراض القلب والتهابات الحنجرة، وصرع الأطفال، وأمراض

الروماتيزم، وآلام الأعصاب، الساق والجذور معاً يفيدان في عمل ترياق مضاد لسّم الأفاعي والعقارب".

ويقول الخليفة وشركس (١٩٨٤م) في كتابهما "نباتات الكويت الطبية" إن مختلف أجزاء النبات تحتوي على زيوت طيارة، بنسبة ١% من الوزن الجاف للعشب ورائحته مزيج بين رائحة العنبر والنعناع".

ويقول عقيل وزملاؤه من السعودية: "بأن زيت الإذخر منشط ومفيد في أمراض البطن الناتجة من تقلص العضلات غير الإرادية ويعد جذره طارداً للبلغم، ويعطى في شكل مغلي، بينما تؤخذ من الزيت نقط قليلة مع السكر أو سكر النبات، ومغليه مفيد لعلاج الرحم".

يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم الجديد بعنوان: (Medicinal Planst of Saudi Arabia. Vol. II. 2000) "إن نبات الإذخر منشط وطارد للغازات ومضاد للتقلصات ومعرق ويفيد كثيراً في تطبل البطن وفي التقلصات المتقطعة وخاصة المصاحبة للتبرز، أما خارجياً فيستعمل كمنفط مضاد للروماتيزم والآلام القطنية، كما يستخدم في صناعة أجمل العطور وفي الصابون".

ويقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا": "للأذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومفيد جداً لحالات المغص للأطفال".



الأذريون

Marigold

أذريون الحدائق نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠ سم، له أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه أزهار الأقحوان في ترتيبها.

الموطن الأصلي لأذريون الحدائق جنوبي أوروبا ويزرع في الأقاليم المعتدلة من العالم، وينبت بشكل عفوي عادة في البساتين وأطراف الطرق.

الجزء المستعمل من أذريون الحدائق أزهاره المتفتحة والنبات الغض قبل تفتح الأزهار، ولأزهار النبات رائحة قوية كريهة.

يعرف أذريون الحدائق بأسماء أخرى مثل قوقحان؛ وزبيدة وكحلة، أما علمياً فيعرف باسم *Calendula officinalis* من الفصيلة المركبة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أزهار النبات على صابونينات ثلاثية التربين بنسبة ما بين ٢ إلى ١٠% وجلوكوزيدات أ، ب، ج، ج، هـ، ز وهي من نوع إما مونو أو بسايديموزيدك أ، ليانوليك أسد جلايكوزايدز، كما تحتوي على تربينات ثلاثية كحولية وهي عديدة وكذلك فلافونيدات بنسبة ٢٠% إلى ٨٠% وتشمل أيزوثاملين وكويرستين، كما تحتوي على كاروتونيدات وأهم مركب فيها ليوتين زياكثين، وكذلك تحتوي على



موسوعة جابر ابن ابي عشيب



ديهايدروكسيتوكومارين مثل سكوبوليتين وامبيليفوردين وايسكيولتين، وكذلك زيت طيار بنسبة ٢٠٪ وأهم مركب الفاكادينول، وكذلك مواد متعددة السكاكر ومواد هلامية ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

أذريون الحدائق هو أكثر الأعشاب شهرة وله استعمالات متعددة في طب الأعشاب الأوروبي، فبتلاته الزاهية علاج ممتاز للجلد المتهب والمتورم حيث تساعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحد من انتشار العدوى وتسرع في الشفاء والأزهار أيضاً منظفة ومزيلة للسموم.

وقد قال: عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "ينقي الدماغ والصدر والأحشاء، ويخرج الهوام من البطن والمنزل وتهرب منه حيث كانت وبالأخص الذباب، يفتت الحصى ويدر الفضلات، ويسقط الأجنة حتى ولو مسكت به يد الحامل مدة وجيزة، يصلح الأسنان غرغرة وأم الصبيان، يذهب الاستسقاء والطحال واليرقان مطلقاً، والمفاصل والخنازير طلاءً".

وقال: عنه ابن البيطار في جامعه "زعم قوم أن المرأة الحامل إذا أمسكته بيديها مطبقة واحدة على الأخرى، نال الجنين منه ضرر عظيم شديد، وإذا أدامت إمساكه واشتمامه أسقطت الجنين. يقال: إن دخانه تهرب منه الفئران والوزغ، وإذا شرب من مائه أربعة دارهم تقياً بقوة، وإن جعل ورده في موضع هرب منه الذباب، وإن دق وضمد به أسفل الظهر أنعظ إنعاضاً متوسطاً، وإذا استعط بعصارة أصله منع من وجع الأسنان بما يحلل من الدماغ من البلغم، ويقال: إن أصله "جذرة" إذا علق نفع من الخنازير، وإن المرأة العاقر إذا احتملته حبلى".

وقال: ابن سينا "الأذريون حار في الثالثة يابس فيها وفيه ترياقية ويقوي القلب إلا أنه يميل بمزاج الروح إلى جنبه الغضب دون الفرح، ينفع من داء الثعلب مسحوقاً بالخل، رماده بالخل على عرق النساء، ينفع من السموم كلها وخصوصاً اللدوغ".

ومن فوائده الكبيرة علاجه للجروح المتعفنة والقروح المستعصية.

أثبتت الأبحاث الحديثة أن الأذريون مضاد للالتهابات، يخفف تشنج العضلات وقابض، مانع للنزيف ولائم الجروح ومطهر، مزيل لسموم الجسم مولد لطيف للأستروجين، كما أن المواد الراتنجية فيه مضادة للفطور ومضادة للجراثيم والفيروسات، كما أنه يقبض الشعيرات الدموية وهذا ما يفسر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوعة. تستعمل الأزهار لعلاج الجروح المتعفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين وقروح الفراش، وهي القروح التي تحدث في المقعدة أو الكتفين أو كعب القدم عند المرض وخصوصاً الشيخوخة الذين يضطرون للمرض للبقاء في الفراش مدة طويلة ممددين على ظهورهم، وعلاج التواسير والاحتقان في أصابع القدمين من تأثير تعرضها للبرد وتشققات حلقة الشدي واليدين. وهذه الإصابات تعالج جميعها بمرهم يصنع من أزهار الأذريون.

وطريقة صنع المرهم هو هرس أزهار النبات إن كان طازجاً أو سحقها إن كانت الأزهار جافة وتمزج مع زبدة الماعز غير المملحة ثم يستخدم دهاناً، كما أن أزهار النبات تعالج سرطانات الجلد، كما يستعمل مغلي أزهار النبات التي تحتوي على هرمون جنسي لعلاج الضعف الجنسي عند الذكور والمغلي نفسه يدر الحيض عند النساء ويزيل ما يرافقه من آلام، على أن يشرب قبل موعد الحيض المنتظر بثمانية أيام، ويقال: إن شرب مغلي أزهار الأذريون ولمدة طويلة يخفف من سرطان الرحم، وطريقة الجرعة هي أخذ ملء ملعقة من أزهار الأذريون ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي ويترك حتى يبرد ثم يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

يوجد كريم وجيلي نسبة ٧٪، ١٠٪ مرهم بنسبة ٤٪ ومحلول للعين وصبغة وشامبو.

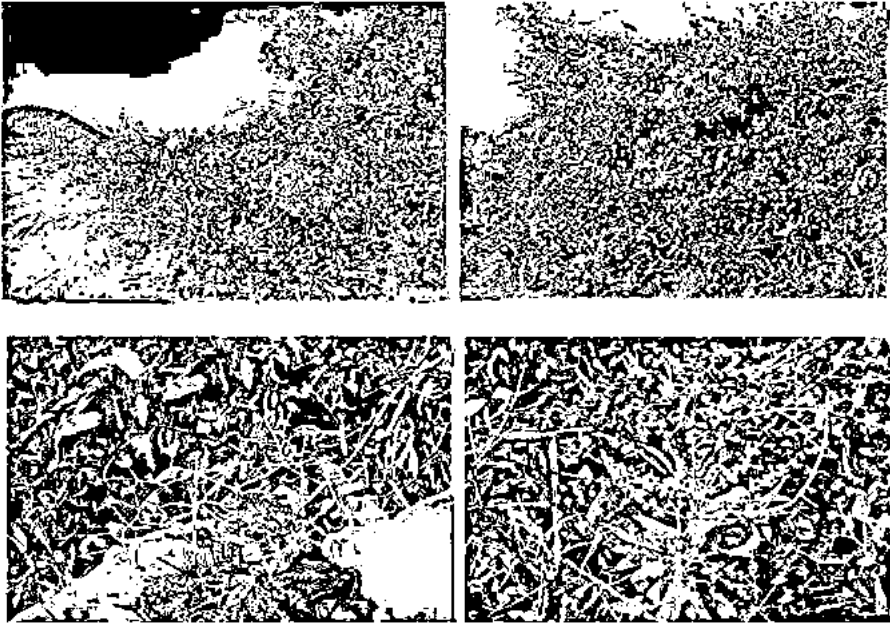
الأراك

في الصحيحين عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة". وفيهما أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك، وفي صحيح البخاري تعليقاً عنه صلى الله عليه وسلم "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"، وفي صحيح مسلم "أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك" وضح عنه من حديث أنه استاك عند موته بسواك عبد الرحمن بن أبي بكر، وضح عنه أنه قال: "أكثرت عليكم في السواك"، وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك، ولا ينبغي أن يؤخذ من أشجار مهجورة فربما كانت سامة.

الأراك هو ما يعرف بالسواك، أما من الناحية العلمية فيعرف باسم *Salvadora Peruviana* من الفصيلة الأراكية ونبات الأراك عبارة عن شجيرة معمرة ذات أغصان غضة تتدلى عادة إلى الأسفل أو تكون زاحفة في بعض الأحيان، لا يزيد ارتفاع الشجرة عن أربعة أمتار وهي دائمة الخضرة. لشجرة الأراك أوراق مفردة زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار توجد على هيئة عناقيد عنبية الشكل تكون في البداية بلون أخضر ثم تتحول إلى اللون الأحمر الفاتح، وعند النضج يكون لونها بنفسجياً إلى أسود وتسمى ثمار الأراك بالكبات، يجمع الكبات عادة في أوان معدنية ويباع في الأسواق التي يكثر فيها نبات الأراك ويقبل الناس على شرائه والتلذذ بأكله.

لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضاً تحت سطح الأرض والجذور هي الجزء المستعمل في السواك، حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف أحجامها ثم تقص إلى أحجام مختلفة حسب سمكها؛ حيث يوجد السميك والنحيل وتباع على هيئة حزم في الأسواق وعند أبواب المساجد والمدارس.

ينمو الأراك في منطقة جازان على نطاق واسع، وفي نجران وفي الحجاز ويختلف نوعه باختلاف منطقة نموه.



قبل أن أتحدث عن مسواك الأراك ومحتوياته وتأثيراته أحب أن أعطي نبذة موجزة عن فم الإنسان الذي توجد فيه الأسنان، يعتبر الفم المدخل الرئيس للقناة الهضمية، ويمكن إدراك المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها أجهزة الجسم وبالأخص الجهاز التنفسي العلوي والرئتان والجهاز الهضمي إذا ما أصيب الفم، كما أن الجهاز العصبي المتصل بالأسنان وبمنطقة الوجه يشكل خطورة كبيرة في الأسنان إذ هو أقرب المناطق للجهاز العصبي المركزي الرئيس لذا فإن ألامه لا تحتمل، من هنا يتضح الأهمية القصوى لاهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بتنظيف الفم والعناية به، تتسبح الأسنان دوماً في اللعاب وتغلف

كل سن طبقة رقيقة من اللعاب وتلتصق بها فإذا ما اتسخت هذه الطبقة اللعابية فإن السن يكسوه الكلس والأوساخ التي تضم بداخلها أنواع الجراثيم. لقد وجد الباحثون أنه حتى بعد تلميع الأسنان وتنظيفها تتكون هذه الطبقة في أقل من ساعة ولا يزيد سمكها عن ميكرون وعندما تتكون هذه الطبقة تبدأ الجراثيم الموجودة في الفم بشكل طبيعي في الالتصاق بها، وإذا لم يتم إزالة هذه المادة الرخوة باستمرار لمدة ٢٤ ساعة فيتضح بمجرد النظر إلى الأسنان وجود رواسب رخوة عند اتصال اللثة بأعناق الأسنان، ولقد أثبت الباحثون على الحيوانات أن ترسب هذه المادة الرخوة لا يتأثر بمرور الطعام من عدمه في أفواه الحيوانات التي تتغذى بطريقة الأنابيب المعدية وعليه ثبت أن مضغ الطعام للمواد اللينة لا يمنع تكون هذه الرواسب الرخوة ولم يتمكن الباحثون حتى الآن من معرفة كيفية التصاق هذه الرواسب الجرثومية على أسطح الأسنان ولكنه ثبت أن هذه الالتصاقات تزداد داخل أفواه الأشخاص غير القادرين على تنظيف أسنانهم باستمرار وسرعان ما تبدأ الجراثيم القمية بتكوين مستعمراتها الاستيطانية وحينئذ تبدأ احتلالها للأسنان وتسمى باللويحة السنية Dental Plaque واعتبرها العلماء أنها العامل الأساسي لنخر الأسنان وأمراض اللثة التي تصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان، لقد أثبتت البحوث الحديثة أن الجراثيم المستوطنة في اللويحة السنية تغير شكلها وكميتها دوماً وكذلك طرق التصاقها بأسطح الأسنان ويزداد عنادها ويتركز تأثيرها على كل الأسنان ويزداد معدل تكوين هذه الالتصاقات بتأثير وقوام المواد الغذائية التي يتعاطاها الشخص وكذلك التركيب الكيميائي والفيزيائي لللعاب الأسنان، ولقد تمكن الباحثون بإصابة بعض من المرضى بأمراض اللثة عندما طلبوا منهم الامتناع عن استعمال الفرشاة لمدة ٣ أسابيع وهكذا وصلوا للاستنتاج أن السبب المباشر لالتهابات اللثة ونخر الأسنان هو اللويحة الجرثومية Bacterial Plaque حيث ثبتت العلاقة بين وجود الجراثيم وأمراض الفم والأسنان.

أما من حيث علاقة المواد الغذائية وتكوين اللويحة الجرثومية، فقد أثبتت الأبحاث أن المواد السكرية (جلوكوز وسكروز) تسهم في تكوين هذه الطبقة وذلك

بتغذي الجراثيم عليها ، كما أنها تساعد على سرعة وقوة التصاق الجراثيم بسطح الأسنان، وتتحكم الظروف المحيطة باللويحة السنية وما تحويه من جراثيم في قوة تأثير هذه الترسبات على الأنسجة المجاورة، فمثلاً نسبة الحموضة وتركيز السكر في اللعاب وكذلك الأحماض الأمينية والفيتامينات كما تقوم المواد السامة التي تفرزها هذه الجراثيم بتنظيم ديناميكية الأنزيمات المطلوبة في عملية التمثيل والنمو الجرثومي للويحة، ويلاحظ أنه كلما زاد سمك اللويحة السنية ازداد تمثيلها الغذائي، وقاومت قوة الإزاحة باستعمال أي آلة لإزالتها كالمسواك أو الفرشاة مثلاً وإذا ما أردنا تطبيق هذه المعلومات على ما أوصى به الرسول صلى الله عليه وسلم من وجوب اهتمام الإنسان بنظافة الفم حين قال: "السواك مطهرة للضم مرضاة للرب" وقوله صلى الله عليه وسلم: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة" حيث يتضح من ذلك تكرار إزالة اللويحة بتكرار استعمال السواك في اليوم.



وجذور نبات الأراك عبارة عن ألياف ناعمة كثيفة كالفرشاة، ويفضل الجذور الطرية المستقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعمالها يقطع رأس المسواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف، وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة، وأحياناً يغمس رأسه في الماء من أجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد منه وهكذا. وفي الآونة الأخيرة صنعت أقلام خاصة يوضع فيها المسواك من أجل سهولة حمله في الجيب ومن أجل المحافظة على طراوته.

قال أبو حنيفة عن الأراك: "هو أفضل ما استيك به لأنه يفصح الكلام ويطلق اللسان ويطيب النكهة ويشهي الطعام وينقي الدماغ وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد". ويروى عن ابن عباس مرفوعاً: "في السواك عشر خصال: يطيب الفم ويطهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافق السنة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة". وقال حذيفة: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك. ويروى أن السواك يزيد الرجل فصاحة.

وفي العادات التراثية في منطقة نجد أن يستاك الشيخ الكبير في السن حتى ولو لم يكن له أسنان على الإطلاق وذلك اتباعاً للسنة وتطيباً لرائحة الفم، كما أن النساء يقمن بربط المسواك في طرف غطاء الرأس (الشيلة) أورداء الصلاة حتى يتذكرن استخدامه وقت الصلاة، كما أن كثيراً من الأسر تعود أبناءها الذكور والإناث على حد سواء استخدامه منذ الصغر مستغلين الرغبة القطرية لدى الأطفال في التقليد.

وقد قال الحافظ ابن حجر صاحب فتح الباري في شرح صحيح البخاري عن الأراك:

ومرغم الشيطان والعدو

والعقل والجسم كذا يقوي

ومورث لسعة مع الفنى

ومذهب الألام حتى للعنا

وللصداع وعرق النسا

مسكن وجع الأضراس

مطهر للقلب جال للصدأ

ويقال عن الأراك أيضاً:

أما خفت مني يا أراك أن أراك

لو كان غيرك يا أراك قتلته

المحتويات الكيميائية :

تحتوي جذور الأراك على فلوريدات أهمها مركب سلفارورين وثرابي ميثايل أمين ونسبة عالية من الكلوريد والفلوريد والسيليكات، كبريت وفيتامين ج وكميات قليلة من الصابونين والعفص والفلافونيدات، كما يحتوي على كميات كبيرة من السيتوسترول ومن المواد الراتنجية.

الاستعمالات :

ثبت علمياً أن للمسواك تأثير على وقف نمو البكتيريا بالفم: وذلك بسبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت.

ثبت أيضاً أن مادة التراميثايل أمين تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو أحد العوامل المهمة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جداً.

يحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيستوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة، وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكمية الكافية، علاوة على أهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات.

يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا، وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

طلاء الأسنان بمسحوق الأراك يجلو الأسنان ويقويها ويصلح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم.

أما بالنسبة للكبات (ثمار الأراك) فتقوي المعدة وتحسن الهضم ويخرج البلغم ومفيد لآلام الظهر.

إذا جفف الكبات وسحق وسف مع الماء أدر البول ونقى المثانة ومضاد للإسهال.

يستعمل منقوع جذور الأراك شرباً لقتل أنواع البكتيريا في الأمعاء.

أدخل الأراك في مستحضرات معاجين الأسنان.

وهكذا يتضح أن لسواك فوائد صحية للفم تفوق ما استحدثت من أدوات وأدوية تستعمل في نظافة الفم، وأن أول من أخبرنا باستعماله هو نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الذي عاش في القرن السابع الميلادي.



الإرثد

Chast tree

الإرثد عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي 8 أمتار، ذات أوراق تشبه إلى حد ما أوراق النخيل وأزهار ليلية صغيرة على هيئة عنقود في قمم الأغصان. يعرف الإرثد باسم آخر هو "حب الفقد"، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم *Agnus castus* من الفصيلة الفربونية. والجزء المستعمل من نبات الإرثد هو الثمار الطازجة أو الجافة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على زيت طيار وأهم مكونات هذا الزيت مركب السنيول (Ciniol) وقلويدات، وأهم مركب في هذه المجموعة هو المركب فيتيسين، كما يحتوي على فلاقونيدات، وأهم مركباتها كاستسين، كما يحتوي على إيريديونات وأهمها أوكيوبين وأغنوسيد وبوروستوسيد.

الاستعمالات:

كان الإرثد معروفاً منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكر في ملحمة الإلياذة لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للعفة القادرة على دفع الشر، وكان الناس يعتقدون كما يوحي اسم النبات باللغة الإنجليزية (شجرة العقدة Chaste Tree) بأنه يخفض الرغبة الجنسية، وكان الرهبان يمشقونه من أجل خفض الرغبة أو الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها.

كان يستخدم الإرثد على نطاق واسع، وهو من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية فزيادة توليد البروجستيرون يساعد الإرثد في موازنة إنتاج المبيض للبروجستيرون والإستروجين في أثناء الدورة الحيضية.

ويصف كثير من العشابين الأوروبيين والأمريكيين الإرثد لعلاج المشكلات الحيضية التي تتراوح بين المتلازمة السابقة للحيض وكثير من الأعراض التي تصاحبها وبين عدم انتظام دورة الحيض أو غيابها.

ومتلازمة الحيض السابقة للحيض يجب أن تؤخذ العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة المرجوة التي غالباً ما تكون مهمة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورم الثديين وآلامهما والهيوجية والاكتئاب.

وحديثاً قامت الأبحاث على نبات الإرثد منذ أكثر من ثلاثين سنة وبالأخص في ألمانيا وبريطانيا، وقد اتضح من هذه الأبحاث أن للشمار أو عنبات الإرثد تأثيراً هرمونياً مميزاً في الجسم، ويعتمدون أن عنبات الإرثد مضادة لتوليد الأنتروجين وتثبط الأندروجينات لهرمونات الجنس الذكرية. ولقد أفادت تجربة أجريت في ألمانيا سنة ١٩٨٩م أن لعنبات نبات الإرثد تأثيراً مولداً للبروجستيرون وتعمل على الغدة النخامية التي تنظم دورة الحيض لدى المرأة، وقد أوضحت بعض التجارب أن لنبات الإرثد أهمية كبرى في علاج المتلازمة السابقة للحيض، وكذلك في زيادة الخصوبة، وتساعد العشبة في تنظيم دورة الحيض غير المنتظمة حيث تميل إلى تقصير الدورة الطويلة وإطالة الدورة القصيرة.

ونبات الإرثد قيم في علاج المشكلات الأخرى التي يمكن أن ترتبط بدورة الحيض مثل الشقيقة وحب الشباب، كما يمكن أن يساعد الإرثد بعض النساء اللاتي يسعين إلى الحمل إذا كان العقم ناتجاً عن تدني مستويات البروجستيرون.

كما أفادت الأبحاث أن الإرثد يستخدم لإدرار الحليب عند المرضعات كما يساعد على الحمل.

لا توجد هناك أعراض جانبية إذا تقيّد الشخص بالجرعات المحددة، كما يجب على المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل أو المرضع عدم استخدام نبات الإرثد.

توجد كبسولات تحتوي كل واحدة منها على ٢٠ ملجم كما توجد أكياس شاي من العشبة وكذلك صبغة حيث يؤخذ ما بين ٢٠ إلى ٤٠ نقطة مرة واحدة في اليوم.



الأرطة

Calligonum

الأرطة أحد نباتات البيئة السعودية المشهورة ولها استعمالات شعبية وتدخل في عدة مستحضرات شعبية، وأثبتت الدراسات العلمية تأثيراتها ضد البكتيريا وبعض الديدان المستوطنة.

للأرطة عدة أسماء شعبية مثل: العبل أو عبلي وأرطي وأرطا ورموورسمة وتيب. وتعرف الأرطة علمياً باسم *Calligonum comosum* من فصيلة الحماضيات.

والأرطة نبات شجيري يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى ثلاثة أمتار تقريباً، أوراقه قليلة ويبدو شكل النبات خشبياً نظراً لقلّة أوراقه، للنبات أزهار زاهية جميلة المنظر ذات لون أحمر وردي، ثمرة النبات مفلطحة ومغطاة بزوائد متفرعة.

الموطن الأصلي للأرطة المملكة العربية السعودية وتتركز في شمال الحجاز وشرق نجد وفي شمال وشرق وجنوب المملكة العربية السعودية.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي جميع أجزاء نبات الأرطة على فلافونيدات وقلويدات واسيترولات وترينيات ثلاثية وانثراكينونات ومواد عفصية وكومارينات، وقد فصل قسم العقاقير بكلية الصيدلة عدة مركبات فلافوندية مثل: كامبيفرول، لورستين،



ايزوكويرسترين، بروسياندين، فايولاكسانثين ونيوإكسانثين، كما يحتوي النبات على مواد صابونينية. ونبات الأرتة يعطي كميات كبيرة من المواد العفصية خلال شهر مايو وأكتوبر: وأعلى كمية وأقل كمية من العفص كانت من ٦٩ - ١٠٨٪ وبين تلك الفترة يسيل من نبات الأرتة سائل لزج يتجمع تحت النبات على هيئة مادة تشبه الدبس أو العسل ذات لون بني إلى قرمزي ويقوم الناس بجمعه واستعماله كعلاج للكحة.

الاستعمالات:

لقد عرفت استعمالات الأرتة الدوائية منذ أزمنة طويلة حيث استعملها قدماء المصريين منذ نحو ٤٠٠٠ سنة في علاج الأمراض، وقد ورد ذكر ثمار نبات الأرتة في وصفة طبية في "قرطاس هيرست" لعلاج الرعشة في أي عضو وذلك بطبخه مع غيره من الأعشاب ليعطي مرهماً تدهن به الأعضاء المريضة. وفي دولة الإمارات حيث يكثر هذا النبات يقوم المواطنون بقطف الأفرع الطرفية الغضة للنبات ويضعونها مع الأرز أو تخلط مع اللبن أو تطبخ مع السمك والأرز ليزين رائحته. كما تدق الأفرع الغضة مع قليل من الماء ويشرب لعلاج المعدة. ويقول الأنثرفي كتاب الطب الشعبي: إن النساء في دولة الإمارات كن يدقن العروق اليابسة ثم ينخلنها لإزالة الألياف، والجزء الناعم من المسحوق يعجن ويوضع على شعر المرأة فيعطيه رائحة فواحة ولوناً جميلاً. وفي المملكة العربية السعودية تستخدم الأرتة في دباغة الجلود نظراً لاحتوائها على كميات كبيرة من المواد العفصية "الدابغة"، كما تستخدم الأرتة في صبغ الملابس والأقمشة حيث تسحق الأغصان اليابسة وتغلى مع الماء وتغسل به الملابس فيكسبها لوناً أشبه بلون الحليب، كما تستعمل الأرتة في بعض مناطق المملكة لعلاج الأسنان، حيث تغلى جذور النبات ويستعمل كمضمضة، كما تستعمل الأزهار في الحصول على البروتين.

أما الاستعمالات الحديثة لنبات الأرتة فقد أثبت علماء قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود أن مستخلص نبات الأرتة أوقف نشاط عدة أنواع

من البكتريا هي: استاقيلوكوكس أوريس، وبروتيس فلوجاريس، كانديدا البيكانز
وسودمونس أريجينوزا. كما أثبتت الدراسات المخبرية أن الخلاصة الكحولية
لنبات الأرتطة لها تأثير قاتل على نوعين من الديدان هما فاشيولا جيجانتكا
والإسكارس، كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً منبهاً وتأثيراً مقبضاً، وقد ثبت
بشكل مبدئي أن هذا النبات يخفض السكر والدراسة مازالت قيد البحث.



الأرقطيون

Burdock

نبات يعيش مدة سنتين يصل ارتفاع سيقانه إلى حوالي متر ونصف المتر، أوراقه بيضاوية معكوفة إلى الداخل ورؤوس أزهاره محمرة. للنبات جذر مغطى بلحاء بنية إلى بيضاء وهي إسفنجية تصبح قاسية بعد تجفيفها. يعرف الأرقطيون علمياً باسم *Arctium lappa*.

الجزء المستعمل من النبات،

الأوراق والجذور والثمار التي تحتوي البذور.

الموطن الأصلي لنبات الأرقطيون،

موطنه الأصلي أوروبا وآسيا، وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم بما في ذلك الولايات المتحدة، ويزرع الأرقطيون في الصين. وتوجد أنواع من الأرقطيون مثل: الأرقطيون الصغير الذي يعرف علمياً باسم *Arctium minus* والأرقطيون الوبيري والمعروف علمياً باسم *Arctium tomentosum* وهما متماثلان في استعمالهما.

المكونات الكيميائية لنبات الأرقطيون،

يحتوي الأرقطيون على جلوكوزيرات مره أهمها المركب المعروف باسم أرقتيو

بيكرين وكذلك يحتوي على فلافونيدات أهم مركباتها أرقتيين، كما يحتوي على أحماض عفصيه وزيت طيار ومتعددات الأستيلين وكذلك تربينات أحادية نصفه وأينولين.



الأرقطيون في الطب القديم :

قيل عن الأرقطيون في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء إنه أكثر الأعشاب المزيلة للسمية. وكان الأرقطيون علاجاً تراثياً للنقرس وأنواع الحمى وحصى الكلى. وفي القرن السابع عشر كتب العالم كليبر يوجي تأرجح الأرقطيون صعوداً ونزولاً عبر مسيرته العلاجية، فحيناً كان الناس ينعتونه بالشتائم وحيناً آخر يوصون به لمعالجة كافة أنواع الأمراض. حتى إن الراهبة وعالمة النباتات الألمانية هيلد جارد دوبنجان كانت تستخدمه كعلاج للأورام السرطانية. وكان الأطباء الصينيون المراعون للتقاليد وكذلك أطباء الهند القدماء يعتبرون الأرقطيون علاجاً جيداً لمكافحة الرشح والنزلة الوافده وإنتانات الحلق والتهاب الرئة. في أوروبا وخلال القرن الرابع عشر كانوا ينقعون أوراق الأرقطيون للحصول على خمر يفيد في معالجة البرص. وفي القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كويير ينصح باستخدام الأرقطيون لمعالجة هبوط الرحم، أي انخفاض الأربطة الداعمة للرحم مما يؤدي إلى هبوطه في المهبل.

وكان كولبير يوصي بعلاج غريب لمعالجة المرض يتلخص بوضع تاج من نبات الأرقطيون على الرأس؛ وذلك لجعل الرحم يصعد ثانية إلى مكانه.

بدأ أطباء الأعشاب فيما بعد بوصف جذور الأرقطيون لعلاج الحمى والسرطان والأكزيما والصدفية وحب الشباب والقشور الجلدية والنقرس والأمراض الجلدية التي تسببها النباتات والإنتانات الجلدية والزهري والسيلان والمشاكل المرتبطة بالولادة.

وكان الأطباء الانتقائيون في أمريكا الشمالية يعترفون بمزاياه العلاجية ويصفونه لعلاج الإنتانات الجلدية والتهاب المفاصل. خلال الثلاثينيات والخمسينيات كان الأرقطيون أحد المكونات الرئيسة لعلاج السرطان الذي كان عامل المناجم السابق هاري هوكسي قد أنزله إلى الأسواق.

الأرقطيون في الطب الحديث:

اكتشف باحثون ألمان أن الأرقطيون يحتوي على عناصر كيميائية هي متعددات الأستيلين (Poly acetylene) يمكن أن تطرد الجراثيم المسؤولة عن الإنتانات والفتور. كما قام اليابانيون عام ١٩٦٧م باكتشاف أن متعددات الأستيلين في الجذور الطازجة لها مفعول مضاد للجراثيم وللفتور ومواد مدرة للبول ومخفضة لمستوى السكر في الدم ويبدو أيضاً أن له عملاً مضاداً للأورام. كما أن مركب الأرقتيين مرخ لطيف للعضلات.

يعتبر الأرقطيون من الأدوية التي تحتل مكانة عالية في علاج السرطان على صعيد العالم، وقد بينت عدة دراسات أن المواد الموجودة فيه تؤثر على الأورام.

وتذكر مقالة نشرت في مجلة (Chemotherapy) أن العنصر الكيمائي الموجود في النبات أركتيجين Arctigenine مضاد لنمو الأورام، وكذلك بينت دراسة أخرى منشورة في Mutation research أن الأرقطيون يخفض حدوث الطفرات التي تسببها العناصر الكيماوية في الخلايا (معظم المواد التي تسبب الطفرات الوراثية يمكنها أيضاً أن تسبب السرطان). ويملك الأرقطيون تأثيراً مضاداً للسموم، فقد أجريت اختبارات على حيوانات مخبرية أعطيت الأرقطيون فتبين أنه حصل لديها تحمل للمواد الكيمائية السامة.

ولتحضير فعلي من الأرقطيون يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر ويضاف إلى ملء كوب ماء مدة ٣٠ دقيقة، يترك حتى يبرد ويشرب على أن لا يتجاوز الشخص ثلاثة فناجين يومياً.

تحذير:

لا يعطى الأرقطيون للأطفال دون سن الثانية من العمر. كما يجب على الحوامل عدم استخدام الأرقطيون لأنه منبه للرحم.

الأس Myrtle

نبات الأس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالباً في الأماكن الرطبة والظليلة. وللنبات أفرع كثيرة تحمل أوراقاً متقاربة جلدية القوام ذات رائحة عطرية فواحة. تحمل الأغصان أزهاراً بألوان بيضاء إلى زهرية، وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل.

للأس عدة أسماء شعبية؛ فيعرف بالفرعونية باسم خت أس، وهذه تعني "ريحان القبور" ويعرف باليونانية باسم "أموسير" واللاتينية "مؤنس" والفارسية "مرزباج" والسريانية "هوسن" والعبرية "أحمام" والعربية "ريحان" وفي مصر "مرسين" وفي الشام "البستاني" وكذلك "قف وانظر" والنوع البري باليونانية "مرسي أغربا" وفي اليمن "هدس وحلموش ومرد وأحمام".

يعرف الأس علمياً باسم *Myrtus Communis* وهو من فصيلة الآسيات.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الأس على زيوت طيارة وأهمها السينيول، الفاباينين، مارتينول وليمونين، والفاتريينول وجيرانبول ومايرتول وكذلك يحتوي على مواد عفصية.

لقد عرف الفراعنة الأس حيث يعد من النباتات المصرية القديمة التي رسمت فروعها على جدران المقابر في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بالفيوم وهواره، وقد عرف الرومان والإغريق

الأس وكان الإغريق يرمزون به إلى الأمجاد والانتصارات. وحظي بالتعظيم، وكان يستعمل في الحفلات والمجامع الدينية، ولا زال المسلمون يستعملون أغصان الأس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى وبالأخص في الأعياد والمواسم، ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

الاستعمالات:

لقد جاء نبات الأس ضمن العديد من الوصفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصرع والتهاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل البطن على شكل جرعات عن طريق القم، وكذلك كدهان لعلاج آلام أسفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيادة نمو الشعر والتهابات الرحم، واستخدام الزيت المستخرج من النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

وقال أبو بكر الرازي عن الأس إنه يستخدم لإزالة الأورام الحارة كدهن الأماكن المصابة بالاحمرار بزيت الأس ثم بوضع فوقها قطعة من الصوف وتربط.

وقال ابن سينا: "زيت الأس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده.. ورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح، مشروبه مقو للقلب ويذهب الخفقان والسعال".

أما ابن البيطار فقال: "حب الأس حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حدة وحرافة وأشد مرارة، وفيه قبض، وهو يفتت الحصى وينفع من أمراض الكبد ويسكن المغص وإذا طبخ بالنخل نفع من وجع الأسنان".

وقال داود الأنطاكي: "الأس ينفع من الصداع والتنزلات مطلقاً، ويحبس الإسهال والدم كيفما استعمل ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شراباً ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخوراً".

لقد أثبتت الدراسات الحديثه على حيوانات التجارب أن لأوراق الأس تأثيراً

مضاداً للبكتيريا وضد التهاب الغدة. كما ثبت أن له تأثيراً في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم. كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والإنفلونزا. ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى استعمال الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية. أما الثمار فتفيد لحالات الإسهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضراء أو جافة. كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ويستخرج من أوراق الآس وزهره ماء مقطر يسمى "ماء الملائكة" ويستعمل مطهراً للأنف.



البابونج Camomile



هو نبات عشبي حولي يبلغ ارتفاعه نحو ١٥-٣٥ سم، ساقه سريعة النمو كثيرة التفرع ويزهر بعد ٦-٨ أسابيع من إنباته، وأوراقه متناوبة ريشية ومجزأة إلى أقسام صغيرة ومتطاولة خيطية، وللنبات رائحة منعشة مميزة، والنورة والأزهار المحيطة اللسنية بيضاء اللون والأزهار الداخلية أنبوبية ولونها أصفر، يعيش البابونج في الحقول وعلى أطراف الأودية وحول المنازل وعلى أسطح المنازل في بعض البلدان.

يعرف البابونج علمياً باسم *Matricaria Chamomilla* وهو النوع البري، بينما يوجد نوع آخر يعرف باسم *Anthemis nobelis* وشكله مختلف عن النوع الأول وكلاهما يحتويان على المواد الفعالة أو المؤثرة.

الجزء المستخدم من نبات البابونج الأزهار المتفتحة. والبابونج يعد أشهر النباتات البطنية على الإطلاق، ولا يكاد يخلو منه منزل من منازلنا، فإليه يعود الناس فور شعورهم بألم في البطن، مفضلاً كان سببه أم شيئاً آخر.

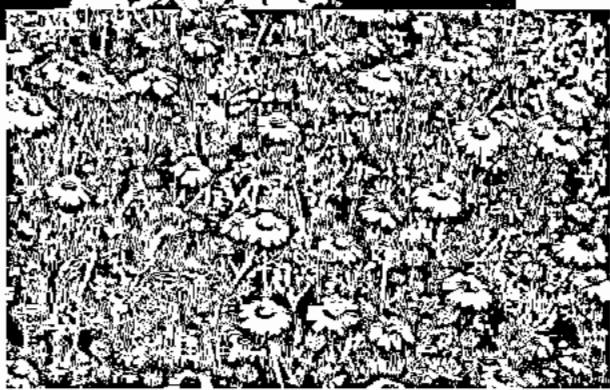
المحتويات الكيميائية :

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار تصل نسبته إلى ١٠,٥% من الأزهار الجافة ويستخرج الزيت باستخدام طريقة التقطير بالبخار، وزيت البابونج سائل لزج ثقيل القوام لونه أزرق ويتجمد بالتبريد في درجة الصفر المئوي وله رائحة البابونج المعروفة، وأهم محتويات الزيت الطيار الفابايسابولول (Alpha bisabolol) وبابيسابولول أو أكاسيد (A) Bisabolol oxide A) وبابيسابولول أو أكاسيد (B) Bisabolol oxide B) وبابيسابولون أو أكاسيد (Bisabolone A) (oxide A) وبيتا ترانس فارنسين (Bveta-trans-farnesene) وكمازولين (Chamaxulene) ويتميز هذا المركب بلونه الأزرق وهو الذي يضيف لونه على زيت البابونج وسباتولينول (Spathulenol) كما تحتوي الأزهار على فلافونيدات أهمها فلافون جلايكوزيد (Flavone glycosides) وأجلايكون ايجنين (Aglycones apigenin) وليوتولين (Luteoline) وكريزوربول (Crysoeriol)، وفلانول جلايكوزيد (Flavonol glycoside) وكويرستين (Quercetin) وايزورهامنتين (Isorhamntin) وروتين (Rutin). كما تحتوي الأزهار على هيدروكسي كومارين (Hydroxycoumarins) وأهم مركباتها امبيليفيرون (Umbeliferone) وهيرنيارين (Herniarin) وكذلك مواد هلامية بنسبة ١٠%.

الاستعمالات :

يقول ابن البيطار في جامعه "البابونج ينفع من الإعياء أكثر من كل دواء، ويسكن الوجع ويرخي في الأعضاء المتمددة ويلين الأشياء الصلبة إذا لم تكن صلابتها كثيرة ويخلخل الأشياء الكثيفة، ويذهب الحميات التي تكون من ورم الأحشاء، يسقى طبيخه للنفخ والقولون ويصلح أنزيمات الكبد، مدر للبول نافع من الصداع البارد".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "يسكن الأورام الحارة بتحليله، ويلين



الصلابات التي ليست بشديدة، يقوي الأعصاب، يدر البول ويخرج الحصى".

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول: "لا شيء مثله في تفتيح السداد وإزالة

الصداع والحميات والنفاض، يقوي الباءة والكبد ويفتت الحصى مطلقاً، يدر الفضلات، وينقي الصدر من نمو الربو ويقلع البثور

ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات وفساد الأرحام وينفع من السموم. دخانه يطرد الهوام، وهو يفتح الصمم ويزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النساء والمفاصل والنقرس".

لقد ثبت علمياً تأثير البابونج على الالتهابات حيث تستعمل أزهار البابونج كشاي يؤخذ ملء ملعقة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب في الصباح وآخر في المساء، فهو يزيل الالتهابات والمغص ومطهر للجهاز الهضمي والتنفسي وفاتح للشهية ومنتشط للدورة الدموية وخاصة لدى الأطفال، وإذا تناول الشخص شاي البابونج في الصباح فإنه يقي من نزلات البرد وآلام المغص العارضة وارتباكات الجهاز الهضمي البسيطة، ويرجع هذا التأثير إلى مادة الكمازولين، كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج في حالة التهابات القصبات المزمن والسعال الديكي والربو القصبي، كما يدخل

البابونج في الأنواع المركبة التي توصف داخلياً كمفرزة للعرق ومضادة للتشنج والأمراض الجهاز الهضمي والتهابات الأمعاء المترافقة بالتشنج، وكذلك يدخل في الأنواع الطاردة للريح والمفرزة للصفراء.

كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج كمضاد للأكسدة، كما ثبت أيضاً أن للبابونج تأثيراً مضاداً لسرطان الجلد حيث يوضع كلبخات على سرطان الجلد.

كما أثبتت الدراسات أن البابونج يزيل القلق ويؤخذ بنفس الجرعات السابقة وبالأخص عند النوم.

وقد صادق الدستور الألماني على استعمال البابونج رسمياً لعلاج السعال والالتهاب الشعبي المزمن والحمى والبرد والتهابات الجلد والتهابات الفم.

يجب عدم استخدام البابونج من قبل الناس الذين يعانون من الحساسية.



البان

Moringa

هو شجرة ذات أفرع مستقيمة قليلة التفرع يصل طولها إلى 6 أمتار، للنبات أوراق مركبة ولكنها قليلة جداً ووريقات الأوراق صغيرة، للنبات أزهار كثة جميلة ذات لون وردي جذاب، تبدأ في الظهور قبل ظهور الأوراق في الفترة ما بين شهر مارس وأبريل، تعطي الأزهار بعد التلقيح ثماراً قرنية طويلة تحتوي كل ثمرة على عدد من البذور في صف واحد، البذرة كبيرة وتشبه إلى حد ما الفستق.

يعرف نبات البان بعدة أسماء فيدعى اليسر والحبة الغالية ويسار البان، اللبان والشوع، يعرف البان باسم *Moringa Paregrina*، وينمو النبات بشكل طبيعي في شمال الحجاز وجنوبه وفي المناطق الشمالية، حيث ينمو على سفوح الجبال وحواف الوديان ذات التربة الصخرية، وقد زرنا هذا النبات في حديقة النباتات الطبية بقسم العقاقير بكلية الصيدلة ونجحنا في تطويعه حتى تعود على البيئة مع أنها ليست بيئته، وتوجد لدينا في الحديقة المذكورة عدة نباتات منه، ويوجد بكثرة في الهند وباكستان ويزرع في أمريكا.

المحتويات الكيميائية :

يستخرج من بذور نبات البان زيت ثابت يشبه في شكله زيت الزيتون، ويستخدم هذا الزيت في الشمال للأكل ويفضلونه على زيت الزيتون والسمن البري، يتكون هذا الزيت من أحماض دهنية كثيرة من أهمها أوليك (Oleic) بالميتيك (Palmitic) ستياريك (Stearic) بهيمك (Behemic) كما يحتوي

على مركبات جلسريدية ثلاثية وثنائية وأحادية التشبع، كما وضع المسح الكيميائي الذي قام به الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في قسم العقاقير بكلية الصيدلة على احتوائه فلافونيدات، ومواد عفصية وستيروولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية.

الاستعمالات:

يقول داود الأنطاكي في البان "إنه شجر مشهور كثير الوجود، له زهر ناعم الملمس، مفروش، يخلف قرناً داخلها حب يميل إلى البياض كالفسق، ينكسر عن حب عطري إلى صفرة ومرارة، يدخل في العقوالي والأطياب، وأهل مصر تشرب من زهر هذه الشجرة زاعمين التبريد به، وجميع أجزاء هذا النبات تمنع الأورام والنوازل، وتطيب العرق، وتشد البدن، وتدمل الجراح، ودهنه ينفع من الجرب، والحكة والكلف والنمش وينقي الأحشاء بالغلي مع الماء والعسل والخل، ويذهب الطحال مطلقاً، وكذا حبه طلاءً، وبالبول يقلع البثور ويدمل ويصلح البواسير، وإذا قطر في الإحليل أدر البول سريعاً".

ويضيف الإنطاكي: "إن دهن البان قوي الفعل في إصلاح الفزلات وكل بارد كالفالج، ويقوي المعدة والكبد، وإن فتح بالعنبر طيب الجسد وهيج الأنعاض، ويحلل الأورام، وينفع من النسيان سعوطاً، والشقيقة دهنًا، وقيل إنه يضر الكلى ويصلحه اليانسون، كما أن حب البان يدخل في عمل بعض الوصفات المستخدمة في علاج البهاق الأسود".

ويقول ابن سينا في البان "إن حبه أكبر من الحمص، مائل إلى البياض وإنه منق خصوصاً ليه، ويفتح مع الخل والماء السدد في الأحشاء، وينفع بالخل الجرب".

أما ابن هاشم فيقول في كتابه "فاكهة السبيل" في البان "إنه يفيد في علاج العقم عند النساء، وذلك بأن تتحمل المرأة بدهنه مع المصطكي والزعفران، كما يفيد أيضاً في علاج استرخاء الذكر وذلك بأن يدهن الذكر بدهان البان".

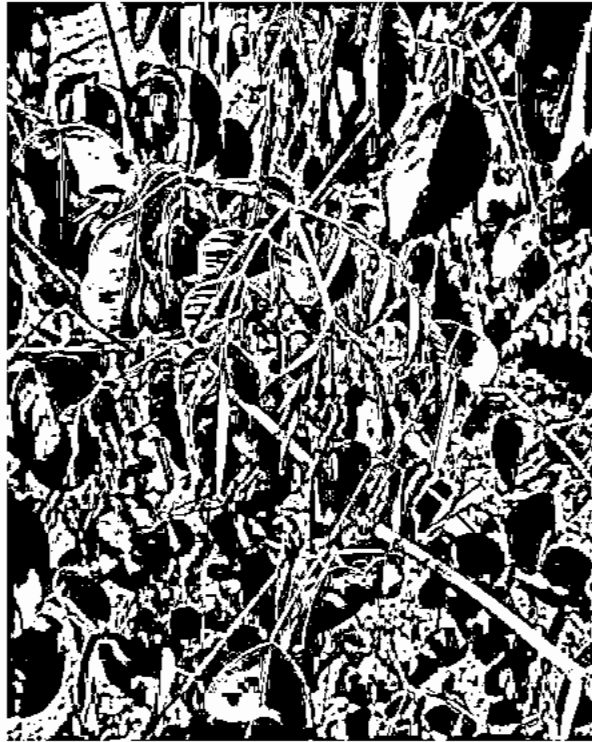


ويقول المظفر عن البان "إنه شجر ينمو ويطول كالأثل، وإذا أرادوا استخراج الدهن رض على الصلابة حتى ينعزل قشره ثم يطحن ويعصر، وهو كثير الدهن الذي يستعمل في العطور والطيوب المرتفعة، أما ثقله الذي يبقى بعد استخراج دهنه فينفع من الكلف والنمش الذي في الوجه من الجرب والحكة، وأجوده الحب الكبير العطر وهو يزيل الثآليل من الوجه وينفع الأورام الصلبة إذا جعل في المرهم، كما يزيل صلابة الكبد والطحال إذا شرب من حبه بخل أحمر".

يستعمل نبات البان حديثاً على نطاق واسع في استخراج زيت البان الذي يستعمل كمثبت للعطور. كما يدخل في صناعة مواد التجميل وزيتون تصفيف الشعر، كما

يستعمل في أغراض غذائية وفي الإضاءة، أما الكسب المتخلف من البذور بعد عصرها فيستخدم كسماد جيد، كما أن أوراق النبات الغضة وأزهاره وثماره تستخدم كغذاء ودواء للإنسان، وعصير الأوراق قاتل للبكتيريا، تؤكل الأوراق لعلاج الأسقربوط والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات عصيريه، وعصير الأوراق أيضاً مقيئ في حدود خمسة جرامات، كما يعطى للأطفال مع الملح لعلاج انتفاخ المعدة بالغازات، فشور النبات تستخدم ضد لدغ العقرب.

قشر الجذور يستخدم كمدر للبول، كما يستخدم مسحوق القشور كسقوط في حالة وجع الرأس، كما أن عجينة الجذور الطازجة مخلوطة بالملح تستخدم لعلاج الالتهابات والأورام والمفاصل المصابة بالروماتيزم والأجزاء المصابة بالشلل. يقال: إن مغلي الأزهار مع اللبن منشطة للجنس وعصارة الأزهار باللبن مدرة للبول مانعة لتكوين الحصى وقاتلة للديدان وهاضمة. أما البذور فهي منشطة.



البرباريس Barberry

نبات البرباريس الشائع عشب معمر يبلغ ارتفاعه حوالي مترين ذو ساق رمادية اللون تحتوي عند منبت الأوراق بمسافات متفاوتة شوكة بثلاثة فروع، أوراق النبات تثبت من الساق مباشرة بمجموعات ما بين ٥ - ٦ أوراق، أي أنها جالسة دون أعناق، شكلها بيضاوي وأطرافها مسننة بأشواك صغيرة. الأزهار توجد على هيئة عناقيد تتدلى نحو الأسفل، صغيرة صفراء اللون، لها رائحة قوية، تكوّن هذه الأزهار فيما بعد ثماراً عنبية بيضاوية الشكل بلون أحمر ناصع ولها طعم حامض. يعرف النبات علمياً باسم *Berberis vulgaris*. توجد النبتة في كل أنحاء أوروبا حتى القوقاز وتتمو عادة في حواجز الأشجار والغابات وتزرع عادة للزينة في الحدائق المنزلية والعمامة. الأجزاء المستخدمة من النبات قشور الجذور والثمار.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على قلويدات ايزوكونيولية وفيتامين (ج) وبكتين وأحماض الكلور جينيك والماليك والاسيتيك، أما قشور الجذور فتحوي على قلويدات ايزوكونيولية وأهمها بيربرين وبربارين وأوكسيسكانتين وكولومباوبين وبالماتين وجاترورايزين وماجنر فلورين وكذلك صبغات عضوية صفراء اللون ومواد عفصية وراتنجية.

الاستعمالات :

منذ ٢٥٠٠ سنة وهذا النبات يؤدي دوراً مهماً في الشفاء، فقد كان المصريون

يلجؤون إليه للوقاية من الأوبئة نظراً لما يتميز كمضاد حيوي، وكان الأطباء الشعبيون في الهند القديمة يصفونه لعلاج الزكام، وقد أكد العلم الحديث هذا الاستعمال، وفي بداية العصور الوسطى كان العشابون الأوروبيون يؤمنون بالمثل الذي يقول "الجوهر يدل به المظهر" وهذا اعتقاد بأن مظهر النبات يكشف عن قوته العلاجية، وتكون أزهار النبات صفراء وقشور جذوره تعطي صبغة مميزة صفراء اللون، حيث إن هذا اللون يميز عين الشخص المصاب باليرقان وكذلك بشرته، لذا استخدم هذا النبات في علاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراوية، وقد أشير إلى هذا النبات باسم "عنب اليرقان" وكان الأطباء التقليديون في روسيا القديمة ينصحون مرضاهم بتناول هذا النبات لعلاج حالات الالتهابات بمختلف أنواعها، وكذلك ارتفاع ضغط الدم الشرياني وحالات نزف الرحم غير الطبيعية.

إن أول من أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل، فتعرف عليه الهنود الحمر كنبات قريب من نبات عنب الأورغون، وهذا النبات كانوا يقدسونه ويقدرونه جداً مقدرته العظيمة في الشفاء، وقد استعملته تلك القبائل لعلاج قرحات الفم وآلام الحلق والجروح المتعفنة والزحار وآلام الأمعاء، وفي القرن التاسع عشر كان الأطباء يصفون نبات البرباريس لعلاج حالات الإسهال والزحار والتهابات العينين والحمى وتلوث الدم والزهري والكوليرا واليرقان.

لقد أثبتت التجارب حديثاً أن فيتامين (ج) بطرقه الأربعة المختلفة أنه يزيد نشاط جهاز المناعة لدى الإنسان ويزيد من امتصاص الحديد الذي يمنع داء الحضر المعروف بالأسقربوط، حيث إن ثمار هذا النبات غنية جداً بفيتامين (ج) وكذلك الأحماض الأخرى، فكان هذا السبب الذي أعطى هذا النبات قدرته العلاجية، كما أن احتواء قشور الجذور على كمية جيدة من القلويدات الأيزوكوينولية التي أثبتت فاعليتها في تخفيض ضغط الدم على نوع من القطط وكان من شأنه أن يؤثر على انتظام دقات القلب ولذا بدأ استعماله على المرضى.

كما أثبتت التجارب أن قلويدات قشور جذور النبات كان لها دور كبير في إفراز الصفراء، حيث ثبت ذلك من خلال التجارب المختبرية على حيوانات التجارب، كما أثبتت الدراسات قوة قشور الجذور في خفض درجات الحرارة.

وقد كشفت الدراسات التي أجريت على مركب البربرين وهو القلويد الرئيس في النبات أنه مضاد حيوي جيد لمكافحة الجراثيم، وقد قورنت الدراسة بالمضاد الحيوي المشهور والمعروف بالكلوروفينيكول المضاد الحيوي الطبي فاتضح أن هذا المركب الموجود في نبات البرباريس أكثر فاعلية من الكلوروفينيكول، كما أن هذا المركب له تأثير منشط لجهاز المناعة وخافض للتوتر ومقلص لحجم بعض الأورام.

إن خلاصة ثمار نبات البرباريس تستعمل لعلاج مشاكل الرئة والطحال وكذلك الإمساك وتفتح الشهية، كما استخدمت الثمار لعدوى الحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم والبرد وأمراض الجهاز البولي، وتستعمل الثمار في مصانع الأدوية على هيئة شراب لاستخدامها كمنكه لبعض الأدوية.

وتستخدم خلاصة قشور الجذور لعلاج مشاكل التهابات الكبد والمرارة واليرقان والإسهال وضد الدرن وأمراض الكلى والمجاري البولية والنقرس والروماتيزم والملاريا وكذلك اللشمانيا.

ليس هناك محاذير من استعمال ثمار وقشور وجذور نبات البرباريس إذا أخذ حسب الجرعات المحددة والمدة الزمنية المحددة للعلاج والاستخدام العشوائي لأي دواء يؤدي إلى مخاطر جسيمة.

وبالنسبة للحوامل فإنه يجب عدم استعماله، حيث إن مركب البربارين منشط للرحم ويمكن أن تجهض الحامل عند استعماله، كما يجب عدم استخدامه للطفل الصغير الذي لم يتعد الثانية من عمره على أنه يمكن للأطفال فوق هذا السن ولكبار السن ما فوق الخامسة والستين استعماله ولكن بجرعات صغيرة ثم تزداد الجرعة بعد أسبوع من استعماله.

بالنسبة للجرعات الآمنة من الثمار وقشور الجذور فهي ما بين ملعقة صغيرة

إلى ملعقتين من عصير ثمار النبات، تضاف إلى ١٥٠ مللي من الماء المغلي، وتمكث ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة، ثم يشرب مرة واحدة في اليوم، أما بالنسبة للقشور فيؤخذ ٢ جم من مسحوق القشور وتضاف إلى ٢٥٠ مللي ماء مغلياً وينتظر مدة ١٠ - ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

توجد مستحضرات من ثمار وقشور البرباريس ولكنها موجودة في الأسواق الأوروبية والأمريكية وموجودة على هيئة سائل وصفغات.



البرسيم

Alfalfa

القضب أو البرسيم هو نبات عشبي معمر يمثل أهم المحاصيل العلفية، وهو زراعي يتكاثر بالبذور بالطرق المألوفة وينمو في البيئات شبه الرطبة ونصف الجافة والجافة في المناطق المعتدلة والداقئة وفي الأراضي الجيدة، والموطن الأصلي للبرسيم حوض البحر الأبيض المتوسط.

يعرف بعدة أسماء شعبية فيسمى في منطقة نجد باسم القت، وفي جنوب المملكة بالقضب، وفي الحجاز بالبرسيم، وفي بلاد الشام بالفصيفصة والقصة والفصفصة.

يعرف البرسيم علمياً باسم *Medicago sativa* الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالأزهار والبذور المنبته.

وقد قال أبو حنيفة: "إن الفصفصة رطب القت وتسمى الرطبة ما دامت رطبة فإذا جفت فهي القت، وهي كلمة فارسية الأصل ثم عربت وهي بالفارسية أسبست".

والبرسيم غذاء جيد للحيوانات ويزرع على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم وخاصة في الأراضي الصالحة لزراعته، وهو غذاء شهى للحيوانات ويستعمل الإنسان منذ القدم البرسيم الغض الذي لا يزيد ارتفاعه عن عشرة سنتيمترات كغذاء حيث يؤكل طازجاً بعد القطف أو مطبوخاً، وفي بعض مناطق المملكة يؤكل

في فصل الشتاء حيث إن طعمه لذيذ ومقبول، ولا يؤكل في الصيف حيث يكون مرّاً جداً وغير مقبول، وفي جنوب المملكة وبالأخص في بعض مناطق عسير يؤكل في فصل الشتاء وهو صغير، ويعرف باسم الوفرة أو الصغوة، وعادة يؤكل مع العثرب أو الحميض وتحبه كثيراً النساء الحوامل، وفي بلاد غامد وزهران كان يطبخ وتأكله جميع أفراد العائلة، وفي أوروبا كان يستعمل مع السلطات ويؤكل غصناً بكثرة.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي على كاروتينويدز ومن أهم مركبات هذه المجموعة مركب يعرف باسم "ليوتين" وتربينات صابونية ثلاثية ومن أهمها حمض الجينك وهيديراجنين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومن أهمها جنستين دياديزين بالإضافة إلى كوميسترول وليوسيرتول وساتيفول، كما يحتوي على تربينات ثلاثية ومن أهمها ستجما ستيرول وسبينا سترول وكذلك جلوكوزيدات سيانوجينية.

أما البذور فتحتوي على كنافين (Canavaine) وبيتين (Betaine) وستكادين وهوموستكادين وترايجونيلين وزيوت دهنية.

الاستعمالات :

يقول داود الأنطاكي في تذكرته: "يسبب إخصاب البدن وتسمينه وغزارة اللبن وإدرار الطمث، إن أديم سفه بالسكر، خصب البدن وسمن المبرودين والمحرورين وغزر اللبن وأدر الطمث خصوصاً إذا استعمل في الحمام أو بعد الخروج منه، مسمن ومحسن للألوان يحلل الأورام، إذا دق وعجن بالعسل حل الأورام الباردة".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "إذا طبخ ودق حتى يصير مثل المرهم ويضمده به اليدان التي بها رعشة كل يوم مرتين فإنها تبرئها بإذن الله".

ويقال: إن النبات الرطب الطازج يلين البطن وينفع السعال وخشونة الصدر. ويقول الصينيون إن ما هو مفيد للحيوان فإنه مفيد للإنسان، كما كانوا يرون حيواناتهم تتناول البرسيم بشهية فائقة فقد اهتموا بتحضير الأوراق الغنية والغضة وبدؤوا يستخدمونها لفتح الشهية ومعالجة مشاكل الهضم كالقرحات.

أما الهنود فكانوا يعالجون القرحات بالبرسيم ويصفونه أيضاً لمعالجة التهاب المفاصل واحتباس البول، وكان العرب يطعمون جيادهم بالبرسيم مقتنعين أنه يجعلها أسرع وأكثر حيوية ويعرفونه بأنه أصل جميع الأغذية، وقد أعطاه الإسبان

اسم Alfalfa. تعتبر إسبانيا أول من أدخل البرسيم إلى أمريكا وهو الآن أحد نباتات الأعلاف الأكثر شعبية في سهول Midwest. وعلى غرار الصين كان الأمريكيان يعتقدون أن ما هو مفيد للحيوان يناسب الإنسان أيضاً لذلك كانوا يستخدمونه لمعالجة التهاب المفاصل والدمامل والسرطان والإسقربوط والأمراض البولية والمعوية، أما النساء فكن يستخدمنه لإدرار الطمث.

لقد كشفت حديثاً بعض الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب أن أوراق البرسيم تسمح بتخفيض معدل الكوليسترول في الدم وكذلك الأمر بالنسبة لترسب الصفائح الدموية على جدران الشرايين، وهو السبب الذي يؤدي إلى حد كبير للإصابة بالأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية. وعلى الرغم من الدراسات على الحيوان تنطبق نوعاً ما على الإنسان فإن المجلة الطبية البريطانية (Lancet) ذكرت أن شخصاً كان يتناول البرسيم بكمية كبيرة وكان يعاني من ارتفاع الكوليسترول في الدم، فوجد أن معدل الكوليسترول لديه قد تضاءل بشكل ملحوظ، وقد برهنت بعض الدراسات إلى أن البرسيم يقاوم المواد السرطانية في الأمعاء، وكشفت دراسة أخرى نشرت في معهد السرطان القومي أن البرسيم يحاصر المسرطنات في القولون ويسرع طردها من الجسم.

يستعمل البرسيم كمهضم وكموسع للأوعية الدموية، كما يستعمل البرسيم في تخفيف ارتفاع سكر الدم، كما يستعمل كمدر جيد.

ويجب عدم تناول بذور البرسيم حيث إنها تسبب اضطراباً دموياً ويجب على الحوامل عدم استخدام البرسيم أثناء الحمل.

يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين من أوراق البرسيم المجففة ثم توضع في فتجان كبير ويصب الماء المغلي عليه، ثم يغطى ويترك المزيج ينقع مدة عشرين دقيقة ثم يشرب على أن لا يشرب أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم وذلك لمكافحة الكوليسترول، ويجب عدم إعطاء البرسيم للأطفال دون سن الثانية.



موسوعة خاير لطيف آل عشاب

البشام

Commiphora

البشام شجرة يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار، ثنائية المسكن، لها أوراق مركبة متبادلة ريشية الشكل ما بين ٣-٥ وريقات، الأزهار حمراء اللون شبه لاطئة تتراوح ما بين زهرة إلى ٥ زهرات، الثمرة نووية بيضية الشكل طرفها الأعلى حاد لاطئة تقريباً ومخططة بأربعة خطوط بيضاء طولية، توجد في الثمرة بذرة واحدة، يفرز الساق والأغصان عند قطعها سائلاً راتنجياً ذا رائحة متعشة. يعرف البشام باسم بيلسان وبيلسان مكة.

أما من الناحية العلمية فيعرف باسم *Commiphora gileadensis* وينتشر نبات البشام في جميع أنحاء جنوب الجزيرة العربية ويتركز في المملكة العربية السعودية في جبال مكة والمدينة وسلسلة جبال السروات، كما يوجد في أثيوبيا والسودان والجزء المستخدم من البشام جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي البشام على فلافونيدات وستيرويدات وتربينات ثلاثية وزيت طيار ومواد راتنجية ومواد صابونية وقواعد طيارة.

الاستعمالات :

يستعمل البشام أو ما يسمى بالبيلسان أو البيلسان على نطاق واسع فكل جزء

من الشجر له استعمال خاص، وتعد شجر البشام من الأشجار التي يعتز بها أهالي المناطق التي تنمو فيها؛ فهي معهم أينما كانوا حيث يستخدمون أغصانها مسواكاً ومن أفضل المساويك بعد الأراك، بل إن بعضهم يفضلها على الأراك، وتستعمل قشور السيقان الذي يسهل قشره من النبات كمصدر لمادة عطرية مسكنة شبيهة بالتنعاع، وهذه المادة العطرية هي مادة راتنجية تعد أكثر أهمية من اللبان، كما أن أوراق البشام لها استعمالات شعبية مهمة جداً، فهي تخلط مع الحنا لتعطي للحناء لوناً داكناً جميلاً، والأغصان كانت ولا زالت تستعمل لتنظيف الأسنان، وتتميز بأليافها الناعمة التي لا يضاهيها شيء آخر، وقباغ أغصان البشام جنباً إلى جنب مع مساويك الأراك.



تستخدم العصارة الراتنجية التي تجمع من السيقان والأغصان كأفضل مضاد حيوي لعلاج الجروح، وكان الصحابة في حروبهم يعتمدون في معالجة جرحاهم على عصارة البشام، حيث كانوا يجمعون العصارة ويجهزونها قبل أي حرب لاستعمالها كعلاج فعال للجروح، وقد ثبت علمياً أن هذه العصارة تحتوي على مواد قاتلة للبكتيريا.

تستخدم الجذيرات الصغيرة في قاعدة نبات البشام حيث تقلع ثم تقشر وتؤكل هذه القشور نظراً لشدة حلاوتها حيث تحتوي على كمية من السكر، كما أن الثمار عند نضجها تتحول إلى اللون الأحمر تؤكل ويتهافت عليها سكان المناطق التي يكثر بها هذا النبات، وهي ذات قدرة كبيرة على إطفاء العطش؛ ولذا يعتمد عليها الرعاة والمسافرون عندما لا يجدون الماء، فهي تعينهم كثيراً على تحمل العطش، كما أن هذه الثمار كانت تعد مصدراً من مصادر الغذاء حين يندر وجود مصادر غذائية أخرى.

تعد الأوراق علفاً جيداً للجمال حيث يؤدي إلى زيادة إدرار الحليب عند النياق، كما أن شرائح قشور النبات كانت تقطع على هيئة قطع صغيرة وتحفظ من أجل علاج الجروح، كما أنهم كانوا يعتمدون عليها في صباغة الملابس وخيوط الغزل حيث تعطي صبغة خضراء زاهية، وكانت لها قيمتها الاقتصادية في المناطق التي ينمو فيها النبات.

وكانت القشور تسحق ناعماً ثم تحشى بها الجروح العميقة جداً حيث تقوم على تطهير الجرح وشفائه بشكل سريع.

كما أن الأهالي كانوا يضعون كمية قليلة من القشور مع الشاي ليكسبه لوناً أحمر ورائحة زكية، كما أن كثيراً من الناس يصنعون شاياً من القشور بدلاً من الشاي المستورد ويفضلونه عليه.

وتعتبر عصارة البشام أو قشور نبات البشام المسحوق من أفضل الأدوية لعلاج الحكة الجلدية والتشققات والقروح والأكزيما والطفح الجلدي بشكل

عام وكذلك عضات الكلاب والذئاب، كما يستخدم مغلي الخشب لغسل جسم الأم المتعسرة في الولادة وكذلك غسل جسمها وجسم مولودها بعد الولادة بهذا الماء، وتداوم التفساء على غسل جسمها دوماً منه حيث إن هذا الماء مطهر وقاتل لأنواع البكتيريا، كما تستعمل هذا الماء بعد كل عادة شهرية من أجل التنظيف والتطهير التام، وقد أوصوا باستخدام تبخيرة تحضر بحرق الأجزاء الخشبية ثم استشفافها لعلاج انسداد الأنف ولتسكين آلام العصب الوركي والدوار وتشوش النظر، وكذلك لعلاج اضطرابات الرحم والعقم وكما مادة مضادة لسقم الثعبان، وفي أماكن أخرى من منطقة الشرق الأوسط تعد ثمار هذه الشجرة دواءً جيداً لعلاج عسر الهضم والأرياح المتكونة في البطن، ولتسكين آلام الأمعاء والمعدة ولتخفيف حالات السعال الشديدة، كما تعد مادة فاتحة للشهية، وتؤخذ لإعادة الصحة بعد الشفاء من أي مرض، وتؤكل المادة الراتنجية لعلاج حالات الرجفة والبرد، وينظر إلى جميع أجزاء الشجرة على أنها تحتوي على مميزات وقدرات علاجية حقيقية.



البصل Onion

البصل من جنس الثوم نفسه (Allium) ولا يخلو منزل من وجود البصل فيه ولا تحلو كثير من الأكلات إلا بوجود البصل.

لقد عرف الفراعنة البصل في مصر وقدسوه وخلدوا اسمه في كتابات على جدران الأهرامات والمعابد وأوراق البردي، وكانوا يضعونه في توابيت المرضى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة.

وذكر أطباء الفراعنة البصل في قوائم الأغذية المقوية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الأهرامات، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدراً للبول.

وقد قدسه أيضاً اليونانيون ووصفه أطباؤهم لعدة أمراض ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة منها: أن القشور الرفيعة التي تحيط بالبصل تقدم تنبؤات رصدية عن الطقس؛ فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً، ويروي بعض مؤرخي القارة الأمريكية أن الهنود الحمر عرفوا البصل وتداولوا استعماله وأطلقوا عليه اسم "شيكاجو" وسميت مدينة "شيكاجو" باسم البصل، ومعنى شيكاغو: القوة والعظمة.

وقد أشاد علماء الطب القديم بفوائد البصل، فقالوا: إن أكله نيئاً أو مطبوخاً ينفع من ضرر المياه الملوثة ويحمر الوجه ويدفع ضرر السموم ويقوي المعدة ويهيج الباه، ويلطف البلغم، ويفتح السدد ويلين المعدة ويشفي من داء الثعلبة (دلكا)،

والمشوي منه صالح للسعال وخشونة الصدر، وينفع وجع الظهر والورك، وماؤه إذا اكتحل به مع العسل نفع من ضعف البصر والماء النازل في العين، وإذا قطر في الأذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح.

وذكر عنه داود الأنطاكي: "أنه يفتح السدد ويقوي الشهوية خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض ويفتت الحصى".

وقال الرازي: "إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة، والبصل المخلل فائق الشهوة جداً".

وقال ابن البيطار: "البصل فائق لشهوة الطعام ملطف ومعطس، ملين للبطن، إذا طبخ كان أقدر إدراراً للبول، يزيد في الباه إن أكل البصل مسلوفاً بالماء، والجور المشوي والجبن المقلي تقطع رائحة البصل من الفم".

المحتويات الكيميائية :

يحتوي البصل على المادة نفسها التي يحتويها الثوم، وهي اللينز وكذلك متعددة السكاكر ومواد سكرية ومن أهمها السكروز وفلافونيدات وسيترودات صابونية ومواد معدنية من أهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت وفيتامين أ، ج ومركب الجلوكوزين التي تحدد نسبة السكر في الدم وهي تعادل الأنسولين في مفعوله.

الاستعمالات :

للبصل فوائد لا تحصى ومن أهمها ما أثبتته التجارب التي أجريت على البصل في كلية فكتوريا وجامعة نيوكاسل في بريطانيا التي تقول إن أكل البصل طازجاً أو مطهواً بالزيت أو السمن أو مشوياً يقلل من نسبة الإصابة بجلطة الدم، فقد أجريت التجارب الإكلينيكية على ٢٢ مريضاً تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٧٨ سنة، وكان يقدم لهم مع طعام الإفطار ٦٠ جراماً من البصل بصور مختلفة، وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الإصابة بالجلطات، وكانوا يجرون

باستمرار تحاليل على عينات من دماء المرضى وقد تبين أن العامل الموجود في تركيب البصل والذي يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الإصابة بها لا يتأثر بالحرارة ولا يذوب في الماء.



ولقد أثبتت بعض الدراسات أنه يمكن

استخدامه في تطهير الفم حيث إن مضغ

البصل أو الثوم مدة ٣ دقائق تعد كافية

لقتل جميع الجراثيم الموجودة بالفم،

وقد ثبت أيضاً أن استنشاق بخار البصل

أو أكله يؤدي إلى نفاذ الزيت الطيار

الكبريتي الموجود فيه إلى دم الإنسان مما

يؤدي إلى إبادة الجراثيم المسببة للأمراض،

وبذلك يمكن استخدام البصل في علاج أمراض الجهاز التنفسي الناتجة من

الإصابة بالجراثيم مثل التهاب الأنف الحاد وكذلك التهابات الحلق والقصبه

الهوائية والشعب الهوائية مثل: النزلات الشعبية.

كما أن الدراسات أثبتت أن البصل يمنع التجلط في شرايين القلب؛ ولذلك

فإنه يعتبر من الأدوية الوقائية المهمة للمحافظة على سلامة القلب ومنع حدوث

الأزمات والذبحة الصدرية، ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث إصابة الفلاحين

المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة تناولهم البصل بكميات كبيرة في طعامهم

وبصورة يومية.

وكذلك أثبتت الدراسات العلمية أن البصل يخفف السكر لدى مرضى

السكري، فقد وجد أن البصل يحتوي على مادة الجلوكوزين، وهي مادة شبيهة

بهرمون الأنسولين، ولها مفعول مماثل أو قريب من مفعول الأنسولين حيث تساعد

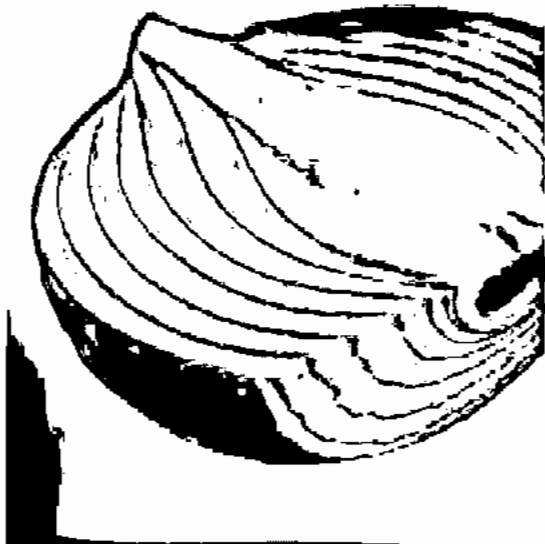
على تخفيف نسبة السكر في الدم.

كما أثبتت الدراسات أن البصل يستعمل في علاج نوبات الربو حيث يستعمل عصير البصل بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من العسل كل ثلاث ساعات، حيث إن للبصل قدرة فائقة على طرد البلغم الذي يسبب ضيق الشعب الهوائية مما ينتج عنه الصعوبة في التنفس وحدوث أزمات الربو.

أما فيما يتعلق بالسرطان فقد حقن الطبيب الفرنسي جورج لاكوفسكي بمصل البصل كثيراً من المرضى لا سيما مرضى السرطان فحصل على نتائج طيبة، ويمكن عمل حقنة شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط لتحقيق ذلك.

وأثبتت التجارب أيضاً نجاح البصل في علاج الزكام والإنفلونزا وذلك بعمل شراب من البصل حيث تقطع البصلة إلى حلقات وتوضع في طبق ثم يضاف إليها السكر وتترك مدة ٢٤ ساعة حتى يتم الترشيح؛ ثم يؤخذ من ٢ إلى ٥ ملاعق من هذا الشراب يومياً.

لقد وافق دستور الأدوية الألماني رسمياً على استخدام البصل لعلاج نقص الشهية وتصلب الشرايين ولعلاج مشاكل سوء الهضم. ولعلاج الحمى والبرد ولعلاج الحكة والتهاب الشعب الهوائية ولعلاج ضغط الدم المرتفع ولعلاج الالتهابات الجرثومية والتهابات الفم والحنجرة.



والبصل والثوم على حد سواء وبالأخص أوراقهما تسرع في نضج الدمامل والداحوس الذي يتكون في

أصابع اليد قرب الأظافر، وكذلك الجدد الذي يتكون في مقلة العين؛ وذلك بدق الأوراق الطازجة ووضعها على مكان الإصابة، أما الثوم فيمكن مسح مائه الذي يخرج من أحد الأفصاص على جدد العين فيشفي بسرعة.

ويجب حفظ البصل والثوم في مكان جاف وحسن التهوية ويبعد عن الرطوبة، ويستخدم من البصل متوسط الحجم؛ فهو الأفضل، ولا يصح الاحتفاظ بالبصلة أو الثوم المقشر أو المقروم لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة.

وللتخلص من إسالة الدمع عند تقشير البصل فيمكن تقشيرها والماء يصب عليها من الحنفية حيث إن الماء يمنع كبريتات الأليل من إثارة الدموع، وللتخلص من رائحة البصل التي تلتصق باليدين تغسل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح أو ملعقة من الأمونيا، وللتخلص من رائحة البصل يتناول الشخص حبات غضة من الفول أو حبات من البن أو الكمون أو الينسون أو الهيل أو عروق البقدونس أو تفاحة.



البطباط

Knotgrass



يعرف بالبطباط المزهري، وهو نبات ليست له إلا ساق واحدة أي غير متفرع، وهو منتصب وكثير العقد، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، الأوراق قليلة على الساق، والقاعدية من الأوراق ذات لون أخضر قاتم جرداء من الجهة السفلية وخضراء مزرققة من الجهة العلوية، وهي كبيرة ومتطاولة، والحواف

قاسية والأوراق العلوية مغمدة للساق. الأزهار وردية اللون تنتظم في سنبله عند نهاية الساق، كثيفة الزهور. الجذمور لحمي عميق أسمر من الخارج وأحمر من الداخل. يعرف النبات علمياً باسم *Polygonum multiflorum*.

الجزء المستخدم من النبات: الجذور.

الموطن الأصلي للنبات: موطن النبات الأصلي الصين حيث يزرع في كل أنحاء الصين.

المحتويات الكيميائية للجذر:

يحتوي الجذر على حمض الكريزوفانيك وعلى مواد انثراكينونية (جلوكوزيدات) وأهم مركباتها ايمودين وريثين وأيضاً يحتوي على ليستين.

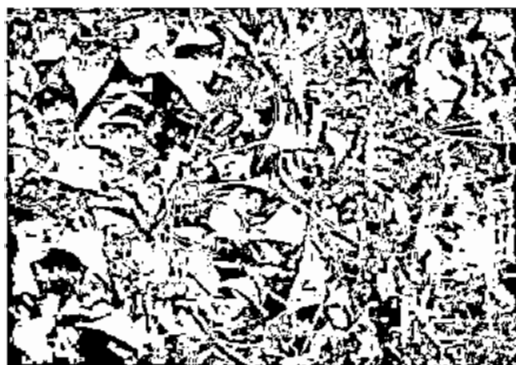
يوجد أنواع من البطباط وهي: *Polygonum bistorta* وهو أحد أقوى الأعشاب القابضة قاطبة. والنوع الثاني هو *P. aviculare* ويستخدم هذان النوعان على نطاق واسع في طب الأعشاب الأوروبي، وليس لهذين النوعين الخصائص المميزة للبطباط المزهري. كما يوجد نوع ثالث يعرف باسم *P. cuspidatum* ويستخدم في الصين لعلاج سن الإياس (انقطاع الطمث).

الطب القديم والبطباط المزهري:

يعد البطباط المزهري من النباتات المستخدمة في التراث الصيني من مدة طويلة إذ هو من أقدم الأعشاب المقيمة الصينية، حيث يستخدم بجانب ذلك بخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

أما أطباء العرب فقد قال ابن سينا في قانونه: "نافع جداً لأورام القروح، ويدمل الجراحات الطرية جداً، وعصارتها تقتل دود الأذن وتجفف قروحها، وماؤه ينفع من نفث الدم، يمنع نزف الدم من الرحم ويشفي قروح الأمعاء".

ويقول ابن البيطار في جامعه: "البطباط المزهري نافع لمن يجد في فم المعدة التهاباً إذا وضع عليه وهو بارد من خارج، ينفع من الورم المعروف بالحمرة ومن الأورام الحارة الحادثة عن الدم لأنه يمنع ويردع المواد المنصبة، من أنفع الأشياء للأورام المعروفة بالحمرة إذا كانت تنتشر من مكان إلى آخر، وينفع نفعاً بيناً للقروح المتورمة وربما حاراً، يدمل الجراحات الطرية، إذا شرب ماؤه وافق نفث الدم من الصدر والإسهال. إذا شرب بالشراب نفع من نهش الهوام ذات السموم،



إذا شرب قبل الحمى بساعة نفع من الحميات ذوات الأدوار، وإذا احتملته قطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم وغيره، وإذا قطر في الأذن نفع أوجاعها وسيلان المدة منها".

أما داود الأنطاكي فيقول:

"يقوي البطباط المعدة ويذهب بالحميات إذا أخذ قبلها شرباً وطلاءً، ينفع الصمم ويخرج الديدان قطوراً يجفف البله من المعدة وغيرها، ويقطع نفث الدم مطلقاً والخفقان والحصى شرباً"، أما العالم ديسقوريدس فيقول: "إن البطباط المزهر يدر البول ويعالج في صاحب الحصر".

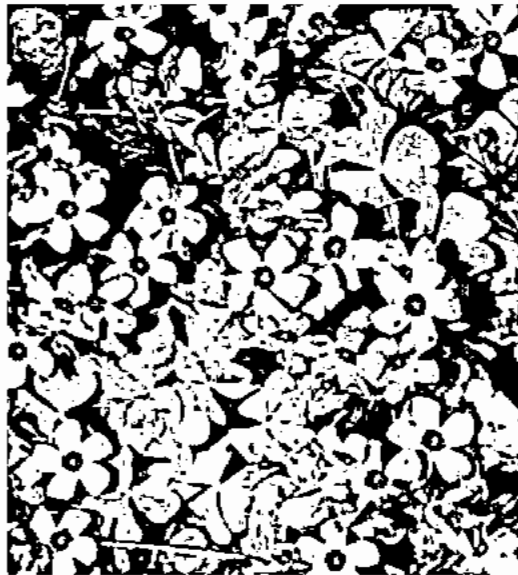
أما الصينيون فقد استعملوه سنة ٧١٢ بعد الميلاد حيث أصبح دون شك واحداً من أهم الأعشاب الصينية وأوسعها استعمالاً، ويتناوله الملايين بانتظام من أجل خصائصه المقوية والمجددة للشباب ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء على حد سواء. يستخدم البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلى ويعد من أهم الأعشاب استخداماً، ويعمله كمقوٍ للكبد والكلى فإنه يساعد أيضاً على تنقية الدم ويمكن الطاقة الحيوية من الدوران في الجسم.

الطب الحديث والبطباط المزهر:

لقد بينت التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب في الصين أن البطباط المزهر يخفض مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما بينت تجربة سريرية أن أكثر من ٨٠٪ من المرضى المصابين بارتفاع الكوليسترول في الدم تحسّنوا عند تناوله. كما كشفت الأبحاث الصينية أيضاً أن البطباط المزهر يساعد في زيادة مستويات السكر في الدم. وبينت التجارب أيضاً في الصين أن البطباط المزهر ذو قدرة على التصدي لعصيات الدرن (السل) ويعتقدون أنه قد يساعد في علاج الملاريا. كما يمكن إعطاء البطباط كمقوٍ للأعصاب والدم حيث يعطى للأشخاص

الذين يعانون من أعراض الدوخة Dizziness والضعف والخور وتشوش في الرؤية التي تدل على أعصاب غير فعالة وقصور الدم.

كما يوصف البطباط المزهري في الصين للأشخاص الذين تبدو عليهم أمارات الشيخوخة Ageing قبل الأوان بما في ذلك ابيضاض الشعر، ويوصي هذا الاستخدام بأن العشبة تدعم الجسم وتساعد في عمله بطريقة صحية متوازنة. كما أن نبات البطباط يستعمل حالياً في الصين لعلاج الملاريا المزمنة ويصفها



عادة الاطباء مع جذور الجنسنج وحشيشة الملاك الصينية واليوسفي.

كما أثبتت الدراسات الألمانية فائدة جذر البطباط المزهري لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية وكذلك التهابات النجم والحنجرة، وقد صرح باستعمال البطباط للأمراض المذكورة في الدستور الدوائي العشبي الألماني.

الجرعات المحددة من جذر نبات البطباط المزهري هي ١,٥ جرام حيث تعادل ملء ملعقة صغيرة، تنقع عادة في ملء كوب ماء بارد وتترك لتتقع مدة ٢٠ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

محاذير استعمال البطباط المزهري:

ليس هناك أي محاذير من استعماله أياً كان الاستعمال في حدود الجرعات المنصوص عليها.



البنفسج

Viola

البنفسج نبات عشبي معمّر شبه زاحف لا يزيد طوله عن ٢٠ سم، والبنفسج أنواع وستحدث عن النوع المعروف بالبنفسج العطر الذي يعرف علمياً باسم *Viola odorata* من الفصيلة البنفسجية. يعد البنفسج من زهور الزينة المشهورة، ويزرع عادةً للزينة ولاستنشاق رائحته الذكية ولاستخراج عطره الثمين، وللاستفادة طبياً من زهوره وزيتها. وكلمة البنفسج جاءت من كلمة "بنفشة" الفارسية.

لقد نسج عن البنفسج أقاويل وأساطير عديدة، من ذلك أن الفلكيين يقولون: إن زهر البنفسج خاضع لكوكب الزهرة، وإن قوة سر البنفسج تبلغ أشدها يوم الجمعة، ولذلك -والكلام لهم- يحسن حمل الزهرة في ذلك اليوم.

لقد عرف العرب البنفسج وتغنوا به شعراً ونثراً، فمن الشعر الأبيات التالية لأبي القاسم بن هذيل الأندلسي، وقيل هي لابن المعتز:

بنفسجٌ جُمعت أوراقهُ فحكت
كحلاً تشرب دمعاً يوم تشيت
أولازوردية أوفت بزرقتها
وسط الرياض على زرق النواقيت
كأنه وضعاف القضب تحمله
أوائل النار في أطراف كبريت

ومن النثر المقطع التالي من رسالة لأبي عطاء بن يوسف السندي يصف طاقة البنفسج:

سماوية اللباس مسكّية الأنفاس، واضعة رأسها على ركبتيها كعاشقٍ مهجور، ينطوي على قلبٍ مسجور، كبقايا النقش في بنان الكاعب، أو النفس في أصابع الكاتب، أو الكحل في أنحاظ الملاح المراض الصحاح، الفاترات الفاتحات، المحييات القاتلات. لازوردية أوفت زرقتها على زرقة اليواقيت، كأوائل النار في أطراف كبريت، أو كأثر القرص في حدود العذارى، أو عذار خلقت في العذارا.

وقد استعمل البنفسج منذ العصور القديمة للغايات الطبية، ويروي العالم اليوناني هوميروس كيف كان سكان أثينا يستعملون البنفسج للوقاية من الصداع والدوار، حيث كان يستعمل لتهدئة الأعصاب، والغضب، فيما ينصح العالم (بكينوس) بتقليد إكليل من البنفسج على رقبة من يشعر بالصداع والدوار.



نقد كان البنفسج يستعمل في الماضي لتحضير جرعات الحب؛ ولهذا سمي

بالإنجليزية Heartsease وقد استعمل الصينيون البنفسج مع بعض الأعشاب الأخرى لعلاج الأكزيما لدى الأطفال، وذلك في إحدى مستشفيات لندن.

وقال عنه ابن سينا: "إنه يوئد دماً معتدلاً، ويسكن الأورام الحارة ضماداً مع دقيق الشعير، وكذلك ورقه، ودهن البنفسج طلاء جيد للجرب، وهو يسكن الصداع شماً وطلاء، وينفع من الرمذ الحار والسعال، ويلين الصدر خصوصاً مع السكر، وشرابه نافع من ذات الجنب والرئة والتهاب المعدة ووجع الكلى، ويلين الطبيعة برفق".

وفي رأي ابن البيطار أن البنفسج يبرد التهاب المعدة، والأورام الحارة في العين، ونبوء المقعدة، وينفع من السعال وينوم نوماً معتدلاً، ويسهل المرة الصفراء المتبسة في المعدة، والبنفسج الرطب إذا ضمد به الرأس والجبين سكن الصداع والحرارة، وشربه مع السكر يسهل المعدة.

وفي رأي ابن جزله: أنه يسهل الصفراء شرباً وشماً، وشربه يصد الزكام البارد. وذكروا (شرب البنفسج بالسكر) وفائدته لتلين المعدة، وطريقة صنعه أن يغلى البنفسج مع الماء ثم يوضع البنفسج ويضاف غيره، وهكذا إلى خمس أو سبع دفعات ثم يُصفى ويضاف السكر.

وروى ابن أبي حاتم وغيره عن الإمام الشافعي صاحب المذهب أنه قال: "لم أرى للوباء أنفع من البنفسج يُدهن به ويُشرب".

المحتويات الكيميائية للبنفسج:

يحتوي البنفسج على (جلوكوزيدات فينولية) ومن أهمها مركب (الجولثيرين Gaultherin) ومواد صابونية ومن أهمها (الفايولين Violin) كما يحتوي على (فلاقونيدات) و(قلويدات) وأهمها (أودوراتين Odoratine) كما يحتوي على مواد هلامية وزيت طيار.

البنفسج في الطب الحديث:

يستعمل البنفسج في الطب الحديث، حيث يوصف زهر البنفسج شراباً كالشاي بتسعة عشر جراماً في لتر ماء ويستعمل ضد السعال والرشح. كما تمزج الأزهار مع السكر وتجفف لاستعماله في علاج الإمساك والسعال. وتستعمل جذور البنفسج لمكافحة الإمساك، كما يصنع من أزهار البنفسج شراباً مقوياً ومدراً خفيفاً للبول. ويستعمل مغلي البنفسج ضد الزحار (الدستاريا) وانحباس البول ومتنوع الأزهار يفيد كمنقٍ للدم وملين ومعرق. يحضّر من جذوره شراب يستعمل كمقيء عند التسمم بالأغذية. وتجفف عادة الأزهار ويعمل منها منقوعة لتهدئة الأعصاب، وفي حالات الصرع. كما يستخدم زيت البنفسج كمطهر وقاتل لبعض أنواع البكتيريا ومضاد للالتهابات.

وهناك استعمالات خارجية للبنفسج وهي:

تغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد لعلاج الصداع، ويستعمل المستحلب فائراً لغسل أجفان العيون المصابة بالرمد، وساخناً للحمامات القديمة لمعالجة الأرق. تستعمل أوراق البنفسج الغضة المهروسة بالتليخ لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي، وأما الداخلية منها كسرطان الشرج أو الرحم فتسكن آلامها بالدهش المهبلي والحُقن الشرجية؛ كما تسكن آلام سرطان اللسان بالمضمضة بالمستحلب أو المغلي.

لرائحة البنفسج تأثير مُهَيِّج للغريزة الجنسية، ولوحظ في أحد المعامل الأمريكية أن إنتاج العمال من الشبان قد خف وأعصابهم توترت، وتبين بالبحث أن سببه تعطر العاملات في العمل نفسه بعطر البنفسج، ولما منعت منه عادت الحالة في العمل إلى سابق عهدها. وزيت البنفسج يعتبر من أغلى الزيوت العطرية، حيث وجد أن ١٥ طناً من البنفسج تعطي رطلاً واحداً من الزيت. ولما كان العطر البنفسجي الحقيقي نادراً ومرتفع الثمن جداً، فقد استبدل بالمستحضرات الصناعية التي تؤخذ من (الأيونين) وهي مادة كيميائية لها رائحة البنفسج، ولما كانت رائحتها نفاذة جداً فإنها تستعمل لصنع عطر البنفسج على مدى واسع وبتكلفة بسيطة.

أنواع البنفسج:

هناك حوالي ٢٠٠ نوع من البنفسج، ولكن توجد ثلاثة أنواع يستخدم زيتها العطري، وتستخدم كبديل للبنفسج العطر من الناحية الطبية وهي:

١. البنفسج المثلث الألوان المعروف علمياً باسم *Viola tricolor*.
٢. البنفسج الأصفر والمعروف علمياً باسم *Viola carira*.
٣. البنفسج الصيني والمعروف علمياً باسم *Viola yedoensis*.

بعض المحاذير للبنفسج:

- إذا استخدم البنفسج باعتدال وحسب الإرشادات فلا توجد هناك أي أضرار.
- استخدام جرعات كبيرة من البنفسج بأنواعه يسبب الغثيان والقيء نظراً لاحتوائها على مواد صابونية.



البوكو

Buchu

نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين ليس له سيقان كبيرة، وإنما تتكون من أغصان مغطاة بأوراق كثيفة جلدية القوام منقطة بغدد زيتية واضحة، لها أزهار حمراء أرجوانية. يعرف النبات علمياً باسم *Barsoma Betulia* من الفصيلة السذابية.

الموطن الأصلي لنبات البوكو جنوب إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع على سفوح التلال، كما زرعت حالياً في بعض المناطق بأمريكا الجنوبية. والنبات لا يزرع من البذور وإنما تزرع عن طريق الفسائل حيث تزرع الفسائل في نهاية الصيف، ويتطلب النبات مناخاً مشمساً.

الجزء المستخدم من النبات أوراقه فقط والتي تجنى عندما يزهر النبات في فصل الصيف.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة ما بين ١٥ - ٢٥٪، وأهم مركبات الزيت بوليغون *Pulegone* ومثون *Menthone* ودايوزفينول *Diosphenol* ومركبات كبريتية وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايوزمين *Diosmon* وروتين *Rutin* بالإضافة إلى مواد هلامية.

توجد أنواع أخرى من هذا النبات تحتوي على المركبات الكيميائية نفسها ولها التأثير الدوائي نفسه وهي *Barosma serratifolia*. *Barsoma crenulata*.



الاستعمالات:

تعد أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب أفريقيا وتستخدم على نطاق واسع حيث تستخدم كمنبه ومدر للبول وتقوم بإخراج حصوات الكلى، كما استخدم لحل مشاكل الهضم، وقد حظيت أوراق البوكو بمنزلة كبيرة في الطب الغربي حيث استخدموها كمدر بولي ومطهر للمجري البولية، واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من مشاكل المجري البولية، وأوراق البوكو ذات طعم ورائحة مميزة، ونظراً لاحتواء الأوراق على زيت طيار فإنها تستخدم

كطاردة للآرياح وتفريج النفخة في البطن، وقد استوردت بريطانيا نبات البوكو لأول مرة سنة ١٧٩٠م وأصبحت دواء رسمياً في سنة ١٨٢١م حيث أدرجت في دستور الأدوية البريطاني كأحد الأدوية الفعالة في علاج المثانة والتهابات الإحليل والتهابات الكلى ونزلة المثانة.

إن الاستعمالات لأوراق نبات البوكو في الوقت الحاضر هي الاستعمالات لنفس الأمراض البولية التي كانت تستخدم في الماضي، وقد ثبتت فعاليتها في علاج التهاب المثانة الحاد وخاصة إذا مزجت مع بعض النباتات الأخرى مثل شعر الذرة والعرعر الشائع، وإذا أخذ هذا العلاج بانتظام فإنه يقضي على المرض دون عودة.

وقد ثبت أن نقيع البوكو أو صبغة الأوراق جيدة لعلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة المبيضات Candida مثل السلاق المهبلي Vaginal thrush وتعد أوراق البوكو منبهة للرحم وعليه يجب عدم استخدامها من قبل النساء الحوامل.

الجرعات اليومية تتراوح ما بين ١ إلى ٢ جرام من الخلاصة السائلة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويمكن القول إن جراماً واحداً على ملء كوب ماء مغلي هي الجرعة المفضلة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما أن أوراق البوكو تستخدم على هيئة قطرات في المعالجة المثلية Homeopathic dose حيث يستخدم ٥ قطرات أو قرص واحد أو ١٠ محبيبات كل ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة، وهذا في الحالات الحادة، أما في الحالات المزمنة فيؤخذ ما بين مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم، ويجب ملاحظة بقاء أوراق البوكو أو مستحضراتها بعيداً عن الضوء وعن الرطوبة وفي درجة برودة لا تزيد عن ٢٠ درجة، وفي وعاء محكم الغلق.

تعد أوراق البوكو من الأدوية العشبية المسجلة في دستور الأدوية العشبية البريطاني ١٩٩٦م.

البيلسان Elder

البيلسان هو شجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، مع عروق مقوسة ولحاء رمادي إلى بني ومضلع بعمق ولب الساق والعروق بيضاء الأوراق مركبة متقابلة، وتحتوي كل ورقة على خمس أو سبع وريقات بيضوية إلى رمحية ومسننة الأطراف، الأزهار صغيرة بيضاء اللون إلى مصفرة عطرة، وتوجد الأزهار على قمم الأغصان في مجاميع على شكل مظلة، الثمار عبارة عن عنبات سوداء كروية صغيرة لامعة محمولة أو مصفوفة على فروع حمراء ويحبها الأطفال كثيراً.

يعرف النبات بعدة أسماء مثل: البيلسان الأسود والخمان الكبير والخابور، ويعرف علمياً باسم *Sambucus nigra*.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار، الموطن الأصلي للنبات أوروبا ويزدهر نموه في الغابات والأراضي البور، ويوجد حالياً في معظم البلدان المعتدلة، وغالباً ما يزرع حيث ينبت من الفسائل.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات سيا نوجينية، أما الأزهار فتحتوي على فلافونيدات، وأهم مركب فيها مركب الروتين وكذلك حمض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيتروولات وزيت طيار وحمض العفص. أما الثمار العنبية فتحتوي على فلافونيدات وأنثوسيانينات وفيتامين أ، ج.

الاستعمالات:

عرف البيلسان قديماً بأنه خزانة الأدوية الطبيعية، وقد اعتبرت النبتة على أنها طبية وفي الوقت نفسه تجميلية، حيث تشتهر بجمالها، وقد استخدمت جميع أجزاء الشجرة في وقت من الأوقات، وقد كان الفراغنة يشربون مغلي الأزهار والقشور والأوراق لعلاج حالات الحمى وكذلك على هيئة كمادات لتسكين الآلام والأوجاع، وعلى شكل قطرة للعين ضد الإصابة بالمياه البيضاء ولتحسين حالات الإبصار وزيادة حدته.

وقد قال عنه أبو بكر الرازي: "ينفع من احتباس البول وذلك عن طريق حقن الإحليل بزيت البيلسان لإدرار البول". وقال ابن سينا: "البيلسان شجرة مصرية لجلو الغشاوة دهاناً، أما عوده وحبه فينفعان من الربو وضيق التنفس ووجع الرئة، ينفع حبه من ذات الرئة الباردة، وينفع الهضم وينقي المعدة ويقوي الكبد ويدر البول وينفع المفاصل ويقاوم السموم". وقال ابن البيطار: "البيلسان نافع للأحشاء المريضة وعرق النسا والرئة وضيق التنفس وضيق الهضم وهو ينقي المعدة ويقوي الكبد". والبيلسان معتدل نافع من سائر الأمراض كالصداع والربو والسعال وضعف المعدة والكبد.

أما حديثاً فقد أثبتت الأبحاث أن أزهار البيلسان تخفض الالتهابات، ويستخدم البيلسان ضد الزكام والسعال، وتعد الأزهار مثالية لعلاج الزكام والإنفلونزا، كما أن المغلي له تأثير مرخ للجسم ومخفض للحمى، كما أن الأزهار تقوي البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى البكتيرية، وتوصف الأزهار للنزلة و لعدوى الأذن. وتستعمل الأوراق والقشور لعلاج السعال وتعضن الأمعاء والحمى وذلك بأخذ ملء ملعقة من أزهار النبات والقشور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



موسوعة خاير احباب ال عشاب



كما يستخدم البيلسان لحالات الاستسقاء والروماتيزم حيث تستعمل عصارة الأوراق الطازجة ومغلي منقوع الأزهار بمعدل ملء ملعقة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم، أو عصير الأوراق الطازجة بمعدل ملء ملعقة من عصير الأوراق ثلاث مرات في اليوم.

كما يستعمل البيلسان لعلاج حالات عسر البول، حيث تستخدم الأوراق أو القشور كمشروب مدر للبول ومطهر للأمعاء كما يساعد على إقراز العرق.

والبيلسان يستعمل خارجياً لعلاج القروح الجلدية والتهابات البشرة، حيث تستخدم الأزهار المجففة لعمل محلول يستعمل على هيئة غسول، كما تستخدم المادة الراتنجية (الصمغية) المستخرجة من سيقان النبات كمادة مطهرة للجروح، أما زيت البيلسان فيستخدم كدهان للتدليك الموضعي على الأماكن الملتهبة.

أما الثمار فتستخدم على هيئة منقوع لعلاج الرشوحات ولتخفيف الوزن وبعض الاضطرابات العصبية مثل الأرق والصداع النصفي (الشقيقة)، كما يستعمل عصير الثمار الناضجة لعلاج الروماتيزم المزمن والالام العصبية، ولتحضير شراب ثمار النبات يؤخذ حوالي سبعة عناقيد وتوضع في سبعة لترات من ماء ثم يضاف لها ثلاث ليمونات مقطعة ويترك المزيج مدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى وبعدها يضاف له كيلوجرام سكر ويحرك المزيج، ثم يترك ثانية مدة ٢٤ ساعة أخرى وعندها يصبح الشراب جاهزاً للاستعمال.



التمر

Date palm

هو ثمر النخل، يُعرف علمياً باسم *Phoenix dactylifera* وهي شجرة معمرة دائمة الخضرة ذات ساق أسطوانية غير متفرعة تغطي بقواعد الأوراق. الأوراق كبيرة ريشية تتجه فيها وريقاتها ناحية قمة الورقة. يصل طول الورقة ما بين ٢ إلى ٦ أمتار، فيما يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً. والنخل ثنائي المسكن أي يوجد نخل ذكر وآخر أنثى، وثمره النخل بيضاوية إلى مدورة ذات ألوان متعددة. وتنمو من النخلة نباتات صغيرة تسمى فسائل قرب أسفل الجذع، ويمكنها أن تتطور إلى شجيرات ثم نقلها إلى مكان آخر وتصبح فيما بعد شجرة تشبه النخلة الأم في نوع ثمرها. تنتج الأشجار الذكورية من النخل حبوب اللقاح، أما الأشجار الأنثوية فهي التي تعطي

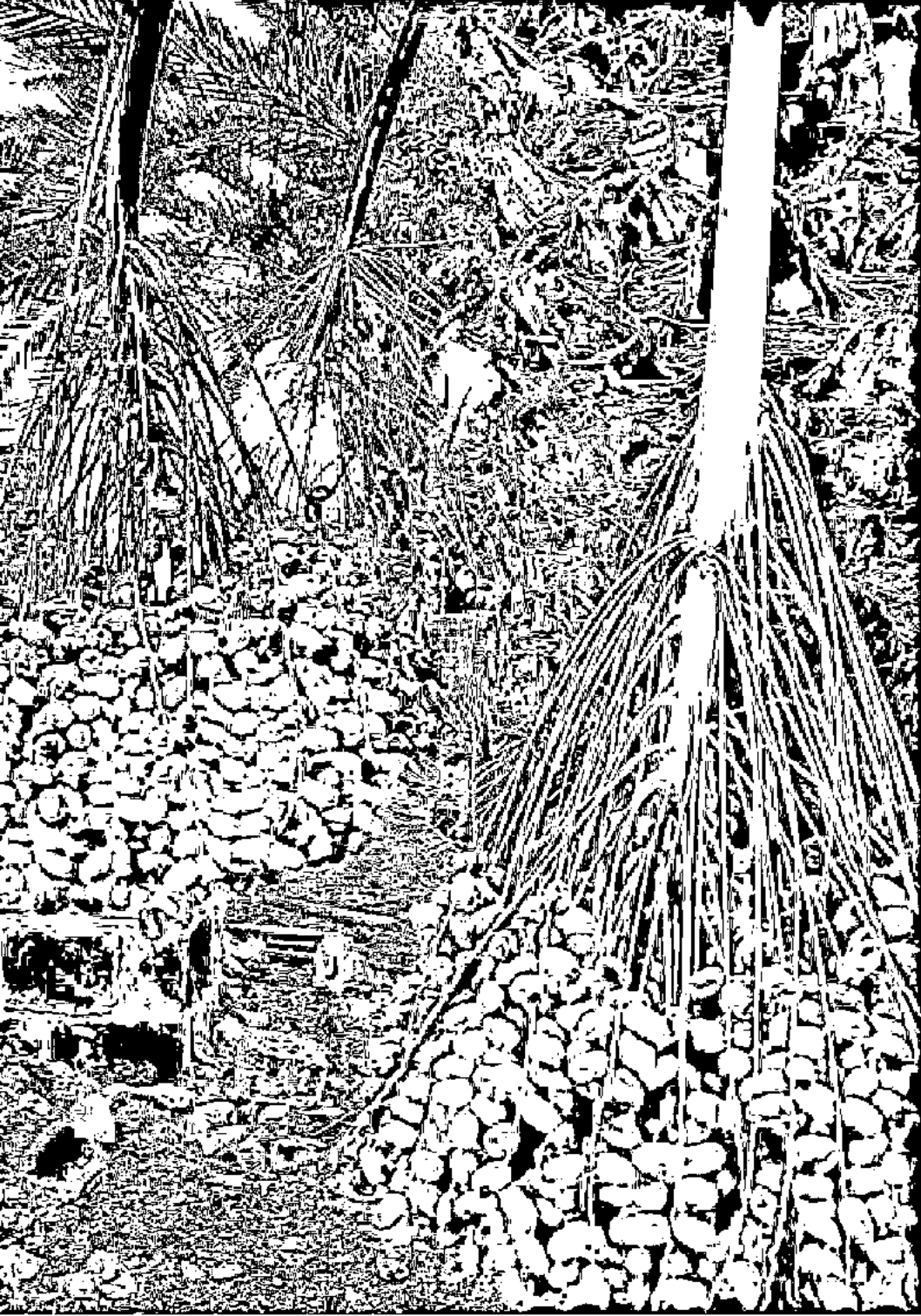
التمر. تمرُ ثمرة التمر بخمسة أطوار رئيسة بعد عملية التلقيح والإخصاب وهي:



الطور الأول: طور الحبابوك، ويبدأ هذا الطور

بعد التلقيح مباشرة ويستغرق من ٤-٥ أسابيع وتكون الثمرة صغيرة مدورة الشكل ولونها قشطي مع خطوط أفقية خضراء.

والطور الثاني: طور الكمرى وتكون الثمرة في هذا الطور بيضاوية الشكل، ولونها أخضر وطعمها مر.



موسوعة خابر لابل ال عشاب

والطور الثالث: طور الخلال أو البسروي في هذا الطور تبلغ الثمرة حجمها وشكلها النهائي وقد اصفر لونها أو أصبح مشوباً بالحمرة. وطعم الخلال أو البسرقابض مع شيء من الحلاوة. وتستمر هذه المدة من ٣-٥ أسابيع.

والطور الرابع: هو طور الرطب، ويطلق هذا الاسم عندما يصبح النصف المدبب البعيد عن نقطة الارتكاز (قمة الثمرة) لحمياً أما النصف الآخر المرتكز على الشمراخ فإنه يبقى كما كان في مرحلة الخلال. وكثير من التمور تستهلك في هذه المرحلة مثل: البرحي والسكري وأم الخشب والغر والطيبار. وتبدأ هذه المرحلة بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من نهاية طور الخلال.

وأخيراً الطور الخامس: وهو طور التمر، وهو آخر طور من أطوار نضج ثمار النخيل وذلك بعد أن ينضج النصف الثاني من الرطب. ويوجد عدد كبير من أصناف التمر في المملكة العربية السعودية وهي: أبا سويد، وأبو حلاء، والشرقية، والصور، والعنبرة، وأم الحمام، وأم الخشب، وأم رحيم، وأم كبار، وبرحي، وبرني، وبريم، وبكيري، وبياض، وتاجيب، وجسب، وحاوي، وحاتمي، وحقاقي، وحسينية، وخضيرية، وحقي، وحلوة، وحلية ورسبي، وحمراء، وحممر عقيق، وخشرم، وخصاب، وخضري، وخلص، وخنيزي، ودخيني، ودقل، وذادي، وريعي، ورخيمي، ورزيز، وروثان، وسري، وسويسري، وسكري، وسكرية، وسلج، وشببي، وشكل، وشقري، وشلبي، وشهل، وشيشي، وصبيحة، وصفاري، وصفراء، وصفري، وصقعي، وعوينات، وعجوة، وعز، وهتخاء، وقطار، وكسبة، وكبان، ولاصمية، ولونة مساعد، والمتلين، والمشوك، والمجناز، والمسكاني، والمسبحية، والمقفزي، والمكتومي، ومنيفي، ونبوت سيف، ونبت زامل، ونبت سلطان، ونبت قرين، وهلال، ووصيلي وونانة.

ينمو التمر على شكل عناقيد تسمى عراجين ويمكن أن يحتوي عرجون واحد لبعض أنواع التمر الناضجة ما بين ٦٠٠ إلى ١٧٠٠ ثمرة وقت القطف، وتنتج النخلة سنوياً ما لا يقل عن ٤٥ كيلوجراماً من التمر؛ وذلك طيلة حوالي ٦٠ سنة.

الموطن الأصلي للنخل:

الموطن الأصلي للنخيل الجزيرة العربية وشمال المغرب العربي ويزدهر في البلدان ذات الجو الحار الجاف صيفاً، وأفضل أنواع التربة لزراعته هي التربة الطينية الغنية بالمواد العضوية. الأجزاء المستعملة من نخيل التمر: جميع الأجزاء دون استثناء.

المحتويات الكيميائية في نخيل التمر:

١- الثمار: تحتوي ثمار التمر على سكر روز، وسكريات مختزلة مثل: الجلوكوز والفركتوز، بروتينات، دهون وفيتامينات أ، ب١، ب٢ وبيوتين وحمض الفوليك والنياسين وحمض الأسكوربيك، ومعادن مثل: البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم، والكبريت، والصوديوم، والكلور، والمغنسيوم وكميات قليلة من الحديد، والمنجنيز، والنحاس، والزنك والكوبلت، والفلور، وتحتوي أيضاً على حامض ٣، affeylshikimic وهو حمض فينولي.

٢- ساق النخل: يحتوي الساق على عدد كبير من المركبات الكيميائية منها: لوبيول (Lupeol) ولايبايل (Lypyl)، وستجماستيرون (Stigmasterol) وبيتاسيتوستيرون (B-Sitosterol) واستريت (asetrite).

٣- حبوب اللقاح: تحتوي على الكولسترول الذي يعد المولد لكل الهرمونات الأسترويدية في الحيوانات كما تحتوي على الهرمون المعروف بالأسترون.

٤- البذور: تحتوي البذور على هرمون الأسترون ومواد دهنية بنسبة كبيرة ومواد معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

٥- الكفري: يحتوي الكفري على زيت طيار ومواد هلامية ومواد عضوية ومواد صابونية وفلافيونيدات وسيتروولات وتربينات ثلاثية.

٦- الأوراق: تحتوي الأوراق على عدد كبير من الأحماض الأمينية سواء في أوراق الإناث أو الذكور وأهمها حمض الأسبارتيك والجلوتاميك والسيستين والأرجنين والهستيدين، وهذه الأحماض الأمينية مشتركة في أوراق الإناث والذكور.

التمر في الطب القديم:

عرف الإنسان ثمر النخيل منذ القدم وقيل إن تاريخه يرجع إلى أكثر من ٥٠٠٠ سنة. والنخلة شجرة مباركة فقد ذكرت في مختلف كتب المعتقدات والديانات، ولقد شوهدت صورة النخلة على جدران مقبرة (نفر - معت) بميدوم - الأسرة الرابعة، وأيضاً وجدت رسوماتها على العديد من جدران معابد الفراعنة، كما تحدث أطباء الفراعنة عن ثمار البلح غصاً وجافاً ونيئاً، كما تحدثوا عن طعمه. وكان قدماء المصريين يطلقون على نخلة البلح بالهيروغليفية "أمات" وهو الاسم الذي اشتقت منه كلمة "أمهات" التي تطلق حالياً على أحد أصناف البلح في مصر. أما اليهود فكانوا يطلقون على بناتهم اسم تامار من التمر تشبيهاً لهن بالنخلة لتمتع النخلة بالخصوبة والقوام المشوق والطعم الحلو.

وقد ذكر مؤرخ العالم الطبيعي الروماني بليني أن الرومان عرفوا عدة أنواع من التمر كما كان يقدم على موائد الملوك.

وفي النصرانية كان للنخلة حظ أوفر من التقدير ويكفي أن المسيح عليه السلام قد ولد تحت النخلة.

ولما جاء الإسلام كُرمت النخلة وذكر اسمها في القرآن الكريم في عشرين آية في ست عشرة سورة، قال تعالى في سورة مريم ﴿وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۝٢٥﴾ فَكَلِمِي وَأَشْرِبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ النَّبَشِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ۝٢٦﴾.

كما ورد في النخلة وثمرها عشرات الأحاديث النبوية، ومن ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "أطعموا نساءكم التمر، فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً". وقال عليه الصلاة والسلام: "إن من الشجر لما بركته كبركة المسلم، هي النخلة" رواه البخاري، وعنه صلى الله عليه وسلم قال: "من تصبح كل يوم سبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سُم ولا سحر" رواه البخاري.

لقد تحدث العرب عن التمر والنخل في نثرهم وشعرهم، فقد قال النابغة
الذبياني يصف النخيل:

صفار النوى مكنوزة ليس قشرها
إذا طار قشر التمر عنها بطائر
من الشارعات الماء بالقاع تستقي
بأعجازها قبل استقاء الحجار

وقال النمر بن تولب:

ضربن العرق في ينبوع عين
طلبن معينة حتى ردينا
بنات الدهر لا يخشين محلاً
إذا لم تبق سائمة بقينا
كأن فروعهن بكل ريح
عذارى بالذوائب يتضينا
وقال الشاعر ابن الرومي يصف التمر البرني وهو أحسن أنواعه:

بعثت ببرني جني كأنه
مخازن تبر قد ملئن من الشهد
مختمة الأطراف تتقد قمصها
عن العسل المأذي والعنبر الهندي
تُقل من خضر الشباب وُصفرها
إلى حمرها ما بين وشي إلى ورد
فكم لبثت في شاهق لا ترى به
ولا تجتنى باللحظ إلا من البعد

ألد من السلوى وأحلى من المنى

وأعذب من وصل الحبيب على الصد

وقال أحمد شوقي في التمر:

طعام الفقير وحلوى الغني

وزاد المسافر والمغترب

لقد تناول الفراعنة البلح طازجاً ومخلوطاً بالعسل وصنعوا منه العجوة واستخلصوا منه نوعين من العسل يُعرف حالياً في العراق والسعودية باسم "دبس". وقد ورد ذكر البلح في بردية (هيرست) الطبية ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والمعدة والأمعاء والإمساك، وفي قرطاس (إبيرز) ذكر البلح وأجزاء أخرى من النخلة في عدة وصفات لعلاج بعض الأمراض منها ما يفيد في درء الآلام ودرء القيء. وتتكون وصفة درء القيء من: بلح جاف + جريش القمح يسحقان ناعماً ويضافان إلى كوب من اللبن ويشربه المريض.

وفي بردية (إبيرز) ذكر البلح في عشرات الوصفات الطبية نذكر منها وصفات لإزالة جميع الأمراض التي في الجسم ولعلاج الدودة ووصفات لمعالجة البطن والديبر ولعلاج الحرقعة من الشرج ولتبريده وإزالة السحر والضعف الذي يصيب الإنسان، ولعلاج التخمة ولتهديئة ألم تصلب الأعصاب ولتسكين النخز في جميع الأعضاء وإزالة زكام الأنف.

في العصر الإسلامي كان الاهتمام بالنخلة كدواء اهتماماً عظيماً. يقول الدمشقي في كتابه "الطب النبوي": "إن البلح ينفع الفم واللثة والمعدة". ويقول عن الطلع: "إنه يقوي المعدة الباردة ويزيد في الباء، ويخصب البدن ويغذي كثيراً" ويقول في البسر "إنه ينشف الرطوبة، ويدبغ المعدة، ويحسن البطن، وينفع اللثة والفم وأنفعه ما كان هشاً وحلواً".

ويقول داود الأنطاكي "إن أفضله الأخضر المشرب بالحمرة، الرقيق، الصغير النوى، القابل للسان بحلاوة، يقوي المعدة والكبد ويقطع الإسهال المزمن والقيء

الصفراوي، وإدراج البول، ويطيب العرق ويشد العصب المسترخي". كما يقول في الطلع وهو لقاح النخل: "إن الناعم منه البالغ لا نظير له في تقوية الباءة، ولا لرائحته في تحريك شهوة النساء، كما أنه يدبغ المعدة خصوصاً بالسكر، وينفع من الالتهاب والعطش والحميات والإسهال والنزيف ونفث الدم".

التمر في الطب الحديث:

يقول عاشور عن الرطب: "إن الأبحاث الحديثة جاءت لتكشف آثارها التي تعادل آثار العقاقير الميسرة لعمليات الولادة والتي تكفل سلامة الأم والجنين معاً، فهو يقوم بدور الهرمونات التي يصفها الطبيب، كما يسهل انقباض الرحم بعد الولادة، ويمنع النزيف، ويبقي من ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة، كما أن له تأثيره المهدئ للأعصاب وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية". ويقول بوليس: إن البلح يستعمل في صناعة الأدوية الخاصة بتنظيم البول، وتصحيح وضع الرحم وبتعجيل الخصوبة، وعلاج الكحة. كما أن عصير البلح المغلي يعطى للمعوقين، كما يستعمل لب البلح في عمل ضمادات لعلاج تقرحات الأعضاء التناسلية ويستعمل رماد اللب في عمل غسيل للعين ولعلاج التهاب الجفون".

ويقول عاشور: "إن الطلع مقول للجسم، كما أنه يحتوي على هرمون الأيسترون الذي ينشط المبيض، وينظم الطمث، ويساعد على تكوين البيضة في الأنثى، كما استطاع العلماء فصل مادة البروتين التي يتكون منها عقار يقوي الشعيرات الدموية في جسم الإنسان ويحفظها من الانفجار، وبذلك يمنع النزف الداخلي الذي يصيب مرضى السكر والضغط".

أما الدمشقي في كتابه الطب النبوي فيقول: "إن الجمار هو قلب النخل عند قمتها، ومن فوائده أنه يختم القروح وينفع من نفث الدم واستطلاق البطن وغلبة المرة الصفراء، ويغذي غذاءً يسيراً وهو بطيء الهضم". أما سعد كويلي فيقول: "إن التمر يدخل في وصفات عديدة لعلاج المصابين بالسعال والبلغم والتهاب الأعصاب، وتحضر إحدى هذه الوصفات بغلي ٥٠ جراماً من التمر مع ٥٠ جراماً

من الزبيب مع ٥٠ جراماً من التين و٥٠ جراماً من العنب المجفف في لتر ماء يشربه المريض على عدة جرعات".

كما أن الكفري وهو غلاف الطلع له مزايا قاتلة للبكتريا، حيث ثبت مخبرياً أنه قاتل للميكروبات التالية: بروتس فولجار، وبسودومونس ايروجونوزا، وباسليس سبتيلز، وكانديدا البيكانز، وستافيلوكوكس ادرس. كما وجد مخبرياً أن له تأثيراً مثبطاً للجهاز العصبي المركزي لدى حيوانات التجارب.

وأخيراً فإن تمر النخل له فوائد جمّة لا تتوفر في أي شيء آخر، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب ودواء للعليل.

يجب نصح مرضى السكري والمصابين بالسمنة بعدم تناول تمر النخيل. ولا تنسى أن المسلمين في مختلف بقاع الأرض أول ما يفكون صومهم في أيام شهر رمضان المبارك بالتمر، وهذه ميزة ميّز الله بها التمر عن غيره من الأغذية.



التمر الهندي

Tamarind tree

هو لب ثمار قرنية لنبات شجري دائم الخضرة سريع النمو يصل ارتفاعه إلى حوالي ثلاثة أمتار، وأوراقه مركبة الأزهار عنقودية، صفراء اللون والخشب صلب لونه مائل إلى الحمرة، الثمار عبارة عن قرون، ويستخدم اللب الذي يغلف البذور، وحين تجمع الثمار تزال قشورها الصلبة ثم تعجن فتكون كتل سمراء اللون وربما تخلط بسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها، يعرف التمر الهندي بعدة أسماء منها الحمر والحومر والعرديب والصبار.

ويعرف علمياً باسم *Tamarindus indica* من الفصيلة البقولية، أما الموطن الأصلي للتمر الهندي فيقال إن موطنه الأصلي إفريقيا الاستوائية وعرف منذ القدم في مصر والهند وانتشر إلى جزر الكاريبي وإلى أغلب بقاع العالم.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي التمر الهندي على ما بين ١٦-١٨% أحماضاً منها حمض الليمون وحمض الطرطير وحمض المالكين ومواد عفصية قابضة وسترات البوتاسيوم وأملاح معدنية مثل الفوسفور والمغنسيوم والحديد والمنجنيز والكالسيوم والصوديوم والكلور وغيرها، يحتوي التمر الهندي على فيتامين ب٣ وكذلك زيوت طيارة وأهم مركباته جيرانيال وليمونين وكذلك بكتين ودهون ومواد سكرية، كما أثبتت الدراسات الحديثة احتواء التمر الهندي على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة، هذا بجانب فوائده كملين ومضاد لحموضة المعدة.



موسوعة جابر لطيف آل عتيق



الطب القديم والتمر الهندي:

قيل إن الفراعنة لهم الفضل الأول في إدخال زراعة التمر الهندي خلال العصور الوسطى إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط، وقد عثر علماء الآثار على بعض أجزاء من التمر الهندي في مقابر الفراعنة، وقد عرفت أوروبا التمر الهندي لأول مرة عن طريق العرب خلال العصور الوسطى، وقد جاء التمر الهندي في وصفه فرعونية في بردية أيبزر الطبية ضمن وصفة علاجية لطرد وقتل الديدان في البطن.

وقد وصف أطباء الفرس القدامى متنوع التمر الهندي شراباً لعلاج بعض أمراض المعدة والحميات الناشئة عنها، ثم عرفت أوروبا هذه الفوائد العلاجية عن طريق العرب الذين حملوا معهم التمر الهندي أثناء الفتوحات الإسلامية. وقال أبو بكر الرازي عن التمر الهندي: "عصارة التمر الهندي تقطع العطش لأنها باردة طرية".



وقال ابن سينا:
"التمر الهندي
ينفع من القيء
والعطش في
الحميات ويقبض
المعدة المسترخية
من كثرة القيء،
يسهل الصفراء

والشراب من طبيخه قريب من نصف رطل ينفع الحميات".

وقال ابن البيطار: "التمر الهندي أجوده الطري الذي يذبل وهو يكسر وهيج الدم، مسهل وينفع من القيء والعطش ويسهل الصفراء ويسيل الصفراء ينفع من الحميات وشربته ربع رطل".

وقال داود الانطاكي: "التمر الهندي بارد يابس يسكن الالهب والمرارة الصفراوية وهيجان الدم والقيء والغثيان والصداع الحار، وحبه إذا طبخ مسكن الأورام طلاء والأوجاع الحارة".

الطب الحديث والتمر الهندي:

يستخدم عصير التمر الهندي كملين لطيف ومبرد منعش ويفيد لحالات الإمساك والاضطرابات المعوية والكسل.

- نظراً لوجود الأحماض والمعادن في مشروب التمر الهندي فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرده ما يحتويه من سموم.

- حيث إن مشروب التمر الهندي يحتوي على عدد من المضادات الحيوية فإنه يفتك بعدد من السلالات البكتيرية؛ ولذا فإنه يطهر الجسم من الجراثيم.

- يضاف التمر الهندي من قبل شركات الأدوية إلى أدوية الاطفال كخافض للحرارة.

- يستخدم مشروب التمر الهندي في حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان والصداع.

يحضر التمر الهندي بنقعه في الماء البارد مدة عدة ساعات أو في الماء المغلي مدة بسيطة مع إضافة بضع من أوراق الكركديه وبذور الشمر ثم يترك حتى يستقر ثم يصفى ويضاف إليه قليل من السكر، يشرب التمر الهندي في رمضان في أي وقت من الليل، وهو من المشروبات المفضلة لدى كثير من الناس، كما أن التمر الهندي يدخل في بعض المأكولات حيث يضاف إلى المحاشي وكذلك إلى الحلبة التي تعمل في رمضان في بعض مناطق المملكة كأحد المشهيات الجيدة.

يستعمل التمر الهندي في الهند لإزاحة غازات المعدة وترطيب الحلق وملين لطيف، وفي الصين يستخدم التمر الهندي لعلاج الدسنتاريا وعلاج البرد ولنقص الشهية. ولا توجد أي محاذير للتمر الهندي حتى بالنسبة للحوامل والأطفال.



موسوعة خابر لاجل ال عشاب

التوت Mulberry

هو ثمار لشجرة معمرة من الفصيلة التوتية ذات فروع كثيرة وهي نوعان، التوت الأبيض والتوت الأسود. وثمار التوت من الفاكهة المفضلة، ودودة القز تتغذى على أوراقه، أزهار النبات صفراء مائلة للخضرة والأوراق كبيرة، وكثيرة وكذلك يعد التوت وبالأخص الأسود من أفضل النباتات الظليلة. يعرف التوت الأسود علمياً باسم *Morus alba* والجزء المستخدم من شجرة التوت: ثمارها اللذيذة وأوراقها.

الموطن الأصلي للنبات: آسيا الصغرى وإيران، ونقلت إلى أوروبا في القرن الثاني عشر ووطنت في أوروبا وأمريكا.

المكونات الكيميائية لثمار التوت وأوراقه :

تحتوي الثمار على أحماض الثمار (Fruit acids) وأهمها حمض المالك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الأسكوربيك وفلافونيدات وأهمها المركب روتين، كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالسيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاسيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتامينات أ، ج وحمض كهربائي ومواد عفصية. أما الأوراق فتحتوي على فلانويدات من أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.

التوت والطب القديم :

لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هواره بمصر، حيث استعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية، ويسمى التوت باللغة الفرعونية "تحت" وهذا اللفظ قريب جداً من العربية، استعمل الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا المنتشرة في وادي النيل والترع الكثيرة في مصر، وكذلك لعلاج حرقان المعدة ولعلاج حالات الكحة والسعال الديكي. وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن التوت فقال ابن سينا: "التوت صنفان أحدهما الفرصاد الحلو والآخر هو المر الذي يعرف بالشامي ففيه قبض وتبريد، وعصا قبل الطعام، ينفع من الدستاريا ويدير البول وعصارة من الذبحة والخوانيق وأورام الحلق واللهاة، والتوت البول".

وقال ابن البيطار: "التوت صنفان الفرصاد المر ولكنه دونه، أما المر فالحلومنه حار رطب، والحامض الحلق والفم وورقه نافع للذبحة".

أما داود الأنطاكي فيقول: "التوت يصلح الكبد فساد الطحال ويطفئ الالتهب والعطش ويفتح الشهة وينفع أورام الحلق واللثة والجذري والحصبة و خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحرق النار طلاءً تخلص الجسم من السموم إذا أخذت شراباً، وثمار تبرى من الشقوق، وإذا أضيف إلى ذلك ورق الخوخ الدود حياً عن تجربة.

التوت والطب الحديث: يعد التوت مفيداً جداً في فقر الدم وأورام الحلق واللثة، وله تأثيرات فعالة في درجة الحرارة، وفي حالات الحميات والحصبة، كم في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في المد

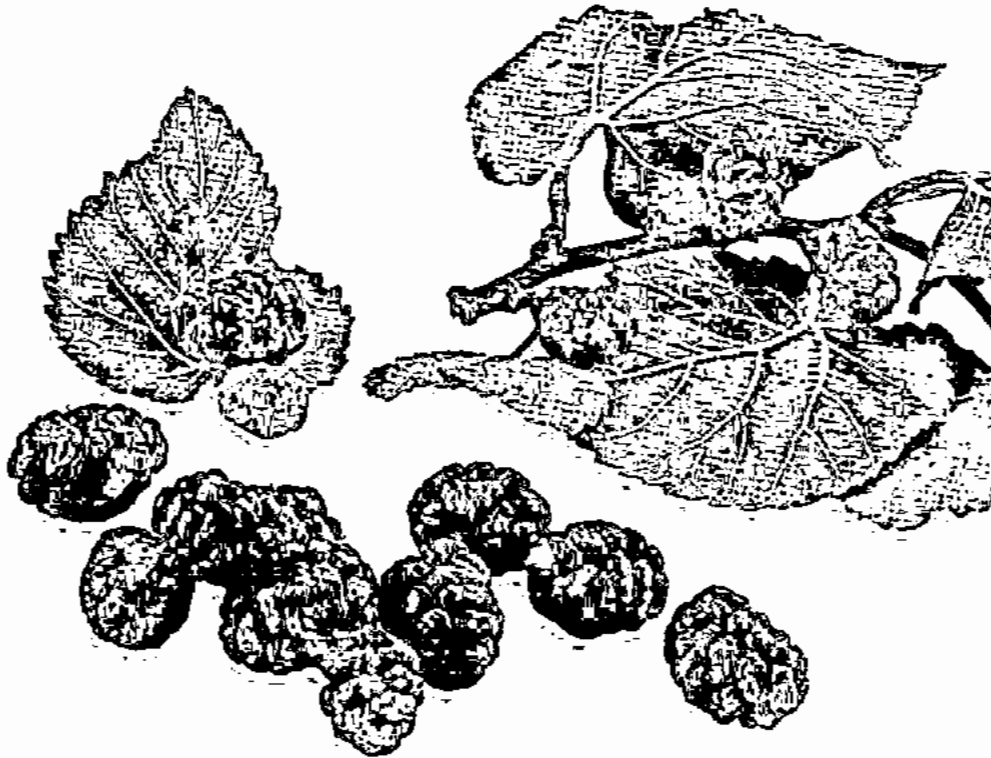


لإضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة أن جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان، كما أن آخر الدراسات العلمية تؤكد أن للتوت تأثيراً هرمونياً ذكرياً وهو بذلك يعد مفيداً لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول، وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية :

الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.
- يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الإسهال وطرده الديدان المعوية.



- يستخدم مغلي الأزهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار طازجة لتأثيرها المطهر؛ وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.

- تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات يومياً لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.

الاستعمالات الخارجية:

يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه مدة ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر، ويغسل الوجه بماء الورد، وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، أي كل ثلاثة أيام. هذه الوصفة لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة.

قامت كثير من المصانع بتحضير عصير التوت المركز الذي يستخدم على نطاق واسع وبالأخص في شهر رمضان المبارك وهو من العصيرات المفضلة لدى الشباب والأطفال.



توت العليق

Raspbrry

توت العليق أو نبات العليق عبارة عن شجيرة ذات أغصان هوائية زاحفة، ويصل ارتفاعها ما بين متر إلى مترين. لهذا النبات أوراق ذات وريقات مسننة وأزهار بيضاء تتفتح في فصل الصيف، وكذلك عناقيد من العنابات الحمراء طعمها بين الحلو والمر تصبح شديدة الحلاوة عند نضجها، النبات يحتوي في أغصانه وأوراقه على بعض الأشواك، يستعمل من النبات الأوراق والثمار.

يعرف النبات باسم العليق البستاني وكيش العليق، أما علمياً فيعرف باسم *Rubus idaeus*.

المحتويات الكيميائية :

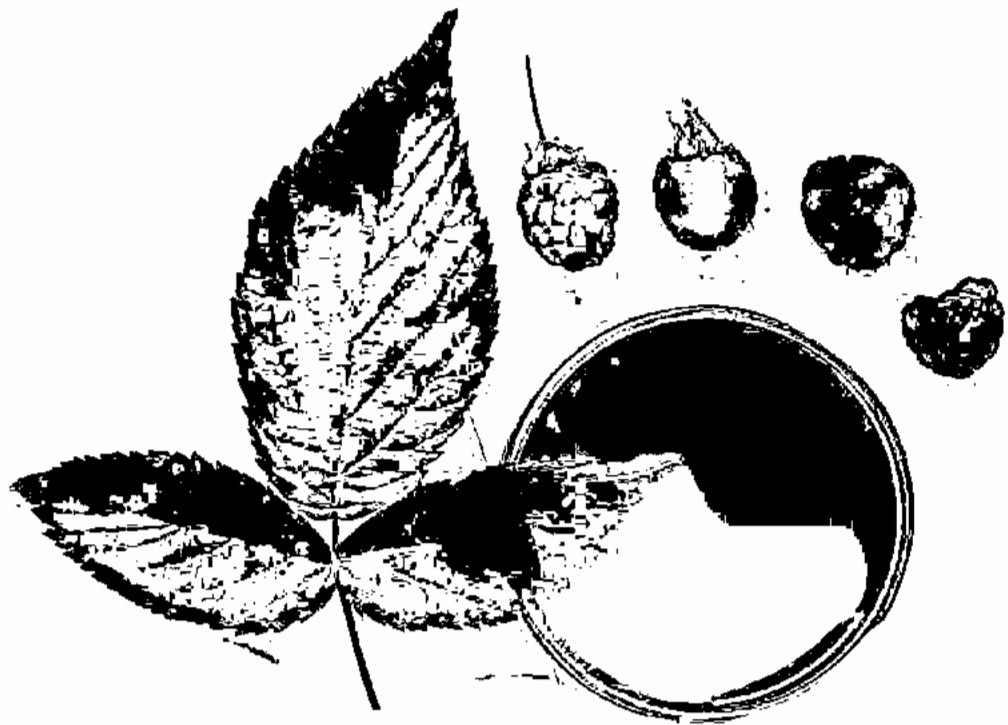
تحتوي الأوراق على بوليبيبتيدات وفلافونيدات ومواد عفصية، أما الثمار فتحتوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات E, C, B, A.

الاستعمالات :

خلال أكثر من ألفي عام احتل نبات توت العليق مكانة غير مهمة بين النباتات الطبية، ولكن منذ الأربعينات خرج هذا النبات من تحت مظلة نباتات التوت الذي يتبعها وأصبح من النباتات الطبية المشهورة وخاصة لما يتمتع به من سمعة جيدة وعشبة مفضلة للنساء الحوامل.

كان الإغريق القدماء والصينيون والهنود والهنود الحمر يستعملون توت العليق والتوت بشكل متبادل لعلاج الجروح والإسهال، وفي القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير يوصي باستخدام توت العليق لكونه قابضاً جيداً ومفيداً لعلاج الحميات والتقرحات والجروح المنتنة في الفم وفي الأعضاء التناسلية والبيواسير والرمال البولية وسيلان الدم والطمث. ينصح العشابون المعاصرون باستخدام توت العليق لمعالجة الإسهال والغثيان والقيء وخاصة قيء الحوامل الصباحي، حتى إن بعضهم لقب هذا النبات بالتريق الشاي من الأمراض كافة خلال فترة الحمل، حيث إنه يريح الحامل من حالات الغثيان والقيء ويبقي من الإجهاض ويخفف آلام المخاض.

وكان توت العليق من الأدوية المنزلية الشائعة، فقد كان يستعمل خل توت العليق لمعالجة التهابات الحلق والسعال، ونقيع الأوراق للإسهال وكمدادات من الأوراق للبيواسير، أما شراب توت العليق فللوقاية من تراكم القلح على الأسنان، واعتبر العالم جيرارد أن الثمرة ذات حرارة معتدلة؛ لذلك فهي ألطف على المعدة من الفراولة الذي يمكن أن تسبب بلغمًا وتبرداً مفرطين.



وحديثاً وفي عام ١٩٤١م خرج نبات توت العليق إلى النور عندما نشرت دراسة أجريت على حيوانات التجارب في المجلة الطبية البريطانية (Lancet) برهنت على أن هذا النبات يحتوي على مادة راخية للرحم، وخلال السنوات الثلاثين التالية أكدت عدة دراسات أخرى هذا الاكتشاف، ووصف الأطباء البريطانيون والأوروبيون عدداً لا بأس به من مستحضرات توت العليق للنساء الحوامل لمعالجة غثيان الصباح وتهيج الرحم وخطر الإسقاط، كما برهنت دراسة أخرى أجريت على حيوانات التجارب أن توت العليق يسمح بتخفيض معدل سكر الدم، وعليه فإن أوراق توت العليق تستخدم كأحد مخفضات سكر الدم، كما بينت دراسة أخرى أن العفص الموجود في الجذور له قيمة علاجية محددة في مكافحة أحد الأشكال النادرة من أشكال السرطان.

تستعمل أوراق توت العليق كإحدى الوصفات الجيدة لعلاج الإسهال، وذلك لما يحويه من مواد عفصية قابضة الأمر، الذي يدعم الاستخدام القديم في معالجة الإسهال.

تؤخذ أوراق توت العليق في أواخر فترة الحمل وفي أثناء الوضع، فهي منبهة ومنتشط فعال للرحم.

يؤخذ من نقيع الأوراق ما مقداره فنجان يومياً في الأسابيع الستة أو الثمانية الأخيرة من الحمل، ويشرب الكثير منه دافئاً أثناء عملية الوضع، يستعمل نقيع الأوراق أيضاً ضد الإسهال وكفرغرة في حالات تقرح الفم والتهاب الحلق، يستعمل النقيع أيضاً كفسول للجروح، ويمكن استعماله لقرحات الدوالي بانتظام، كما يستعمل المنقوع كفسول ملطف للعين، أما الثمار فينتقع ٥٠٠ جم في لتر واحد من خل العشب مدة أسبوعين ثم يصفى الخل، ويمكن استعمال هذا الخل لعلاج السعال أو كفرغرة لحالات التهاب الحلق، كما يمكن أكل الثمار لعلاج عسر الهضم والروماتيزم وهي غنية بالفيتامينات والمعادن ومغذية.



الثوم

Garlic



الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية، وهونبات عشبي من جنس Aillum ومن فصيلة الزنبقيات.

لقد عرف الثوم منذ القدم واستفاد البشر من خصائصه من القرن الخامس قبل الميلاد، والنقوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بني منذ ٤٥٠٠ سنة، تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا في بناء الأهرامات ليأكلوها قبل البدء في العمل، فتمنحهم القوة وتقويهم من الأمراض. وكان الفراعنة يبتلعون الفصوص كما هي تكريماً لها، كما كانوا يقدمون الثوم قرباناً لآلهتهم، وكان اليونانيون يكرمون الثوم ويقدمونه قرباناً.

ورد ذكر الثوم في مسرحيات أريستوفان ومدح العالم الروماني بليني فوائده في علاج كثير من الأمراض.

أما العرب فقد عرفوه من القدم فأشاروا إليه في كتابتهم الطبية، ومما قاله فيه الشيخ الرئيس ابن سينا: "الثوم ملين يحل النضج جداً، مقرح للجلد، ينقع من تغير المياه، ورماده إذا طلي بالعسل على البهاق نفع، وينفع من داء الثعلبية، ومن



عرق النسا، وطبخه ومشويه يسكنان وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبيخه، ويصفي الحلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر ومن البرد والجلوس في طيخ ورقه يدر البول والطمث وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم".

وقال القزويني في كتابه (عجائب المخلوقات): ورق

الثوم يمضغ ويوضع على

العين الرمدة أنفع لها من كل ذرور، وإن مضغ مع العسل وطلّي به الوجه تذهب تشققاته وكلفه".

وقال ابن البيطار: "محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر وفي الرأس وفي العين، يلين البطن، يخرج الديدان".

ونقل الثوم عن العرب إلى أوروبا فكان أول من أدخله إلى فرنسا غودفارد دي بويون حين عاد مع الصليبيين من فلسطين ولقد نال حظوة كبيرة عند الفرنسيين.

ذكر الشاعر الفرنسي فيكتور هوغو الثوم في قصيدته الشهيرة "بوز الخالد" أنه كان يقدم الثوم للحصادين التابعين له ليتناولوه مع الخل فيثير ذلك نشاطهم في العمل. والرومان كانوا يأكلون الثوم قبل دخولهم إلى حلبة المصارعة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الثوم على مركب يُعرف باسم اللينز (Allins) وهو عبارة عن الكايل سيستين سلفوكسايد (Alkylcystine sulfoxides) وعند قطع أو هرس فصوص

الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسيسن (Alicine) الذي يُعرف باسم داي اللاليل داي سلفايد مونوايس أوكسايد (-diallyl-disylphidemono-s-oxide) والثوم إذا يبس ثم أعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكون من المركبات المعروفة باسم Vinul dithiins, Ajoens, Oligosulfides كما يحتوي الثوم على مواد عديدة التسكر (Polysaccharides) ومواد صابونية (Sapnins) كما يحتوي على بروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات أ، ب، ج، هـ.

الاستعمالات:

لقد أثبت العالم لويس باستور الكيميائي الفرنسي العظيم في القرن التاسع عشر احتواء الثوم على خصائص مطهرة، وقد استفادت الجيوش البريطانية والألمانية والروسية من هذه الخصائص خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية، ومنذ ذلك الوقت أكدت العديد من الدراسات أن الثوم فعال ضد البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات.

لقد بدأ العلماء في السنوات الأخيرة بدراسة الثوم بشكل مكثف حيث نشرت ٥٠٠ مقالة في المجلات الطبية حول الآثار الوقائية للثوم منذ أواسط الثمانينيات، وقد ركزت هذه البحوث على تأثير الثوم على الكوليسترول في الدم وضغطه، وكذلك صفائح الدم التي تشكل المتخثرات الدموية، وبالتالي تخفض من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

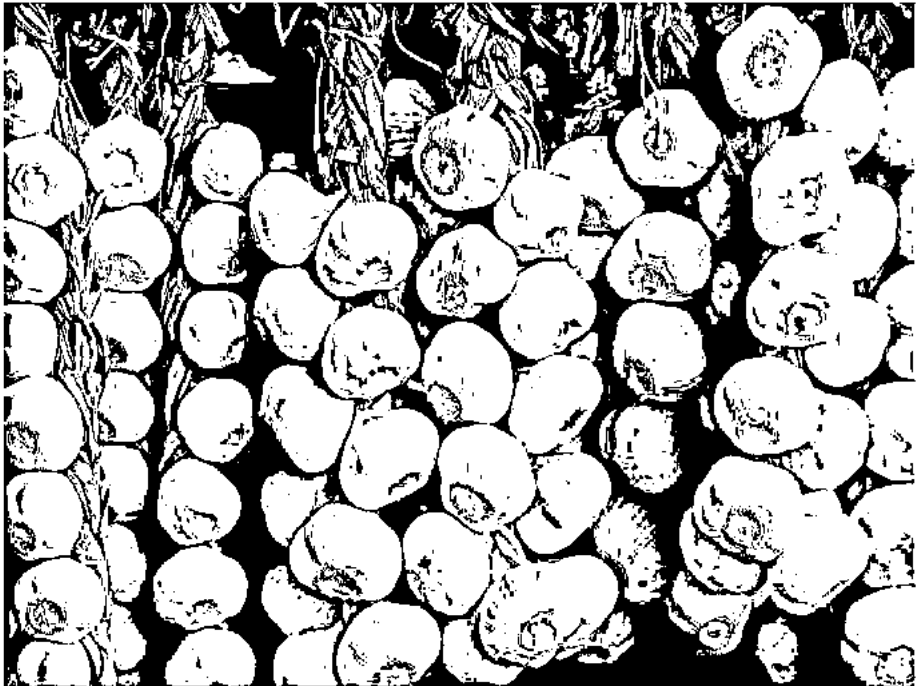
كما تشير الأبحاث الجارية حالياً إلى أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان، حيث اتضح أن الثوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد أثبتت الدراسة على حيوانات التجارب أن الثوم يساعد على تقليص الخلايا السرطانية لسرطان الثدي والجلد والرئتين بالإضافة إلى أنه يقي من سرطان القولون والمريء.

كما ثبت من خلال الدراسات التي تمت في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة

الأمريكية بأن الثوم مضاد حيوي، وقد أعلن الطبيب الأستاذ هانز رديتر الألماني أنه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكوليسترول والمواد الدهنية، وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفترية، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين والستربتومايسن وبعض المضادات الحيوية الأخرى.

وجاء في نتيجة أبحاث أجراها علماء روس أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو القطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدسنتاريا والدفترية والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم أو البصل مدة خمس دقائق، كما أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفترية المتجمعة في اللوزتين.

وقد تمت دراسة علمية على الثوم والبصل بكلية الصيدلة - جامعة الملك سعود على الجراثيم التي تعيش في فم الإنسان وتسبب التسوس، وقد أفادت الدراسة أن الثوم قضى على جميع أنواع الجراثيم في الفم بينما قضى البصل على ثلثي الجراثيم، وقد نشر هذا البحث في مجلة الفايثوتريا الألمانية.



وقد قامت دراسة إكلينيكية على ٤٢ مريضاً يعانون من ارتفاع كوليسترول الدم وضغطه والسكر، وقد أعطي كل واحد منهم جرعات من مسحوق الثوم بمقدار ٩٠٠ ملجم يومياً ولدة اثني عشر أسبوعاً؛ فانخفض معدل الكوليسترول وكذلك ضغط الدم والسكري بشكل كبير، وعلى إثر ذلك صنعت عدة مستحضرات من الثوم بوساطة شركات كبيرة.

ولقد برهن الدستور الألماني على أن الثوم يستعمل علاجاً ضد ارتفاع الكوليسترول وضد ضغط الدم المرتفع وكذلك ضد تصلب الشرايين.

والثوم يستخدم كمطهر للأمعاء ويوقف الإسهال الميكروبي، فقد ثبت حديثاً أن زيت الثوم وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصيب الأمعاء وتسبب الإسهال، وهو في هذا المجال أقوى تأثيراً من كثير من المضادات الحيوية، كما أمكن استخدام الثوم شرجياً لإيقاف الدسنتاريا وإزالة عفونة الأمعاء، كما أن الثوم ملين جيد للأمعاء.

ويستخدم الثوم لعلاج مرض التيفود وتطهير الأمعاء من الديدان، حيث استحضر من الثوم دواء تحت مسمى (نيروول) على هيئة كبسولات.

ويستخدم الثوم لعلاج الكحة والربو والسعال الديكي حيث يؤخذ شراب منه مكون من عصير الثوم ملعقة، + ملعقتين من العسل الأسود أو إضافة العسل على ثلاثة فصوص من الثوم، وتؤخذ مرة واحدة على الماء.

أما في حالة السعال الديكي فيمكن إعطاء الطفل من ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل أربع ساعات.

ويستخدم الثوم كمادة مطهرة للجروح وكثير من الأمراض الجلدية، فقد ثبت استخدامه لعلاج الثعلبة وكذلك البهاق من النوع الأبيض نظراً لما للثوم من خاصية قتل الجراثيم، وكذلك العدوى الفطرية.

جذور الخروف Hydrocotyle

جذور الخروف هو نبات زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق مروحية الشكل ويعرف باسم كأس الماء الآسيوي وسرة البحر الهندية، ويعرف علمياً باسم *Hydrocotyle asiatica* من الفصيلة المظلية، الموطن الأصلي لهذا النبات هو الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنه ينبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تزرع بالبذور في فصل الربيع، ويجب ملاحظة أنه يوجد نوع آخر من هذا النبات يعرف علمياً باسم *Hydrocotyle vulgar* ولكنه لا يستعمل طبياً، الأجزاء المستعملة هي الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

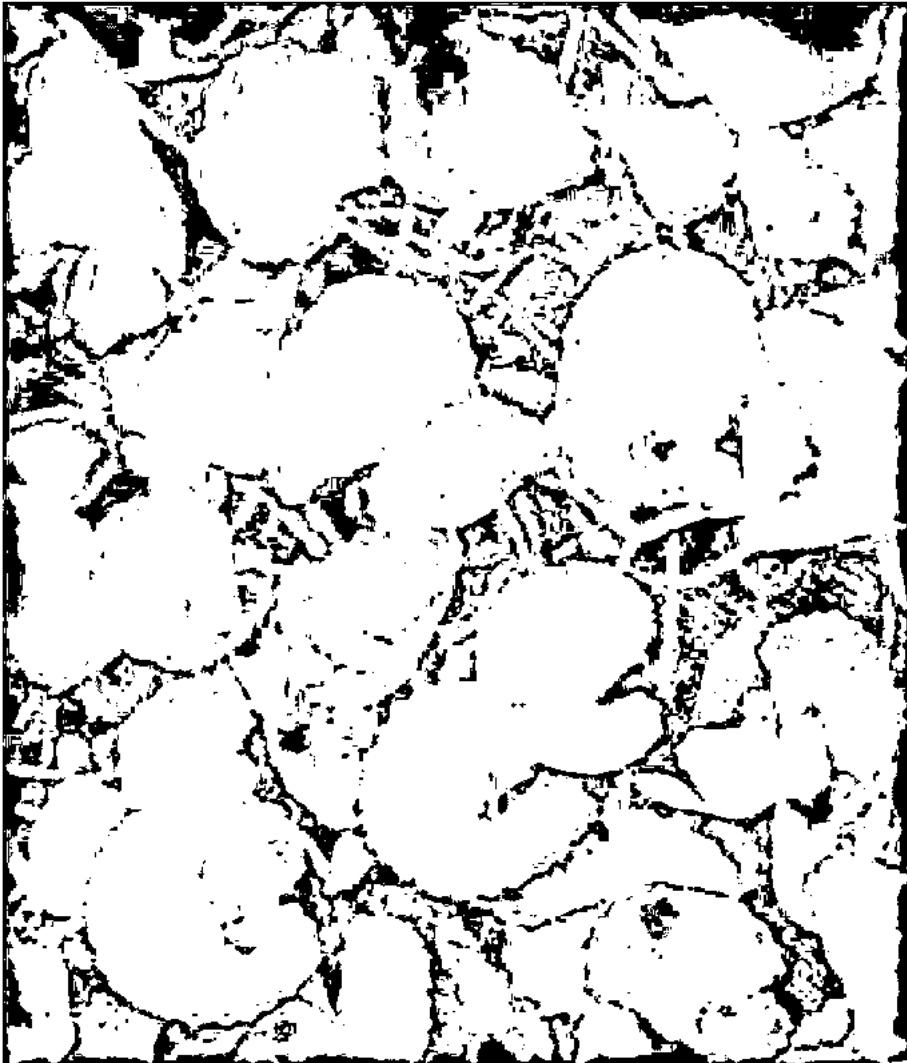
يحتوي النبات على مواد صابونية التربين وأهمها آسياتيكوسيد *Asiaticocide* وبراهموسيد *Brahmoside* وثانكوسيد *Thankuniside*.

الاستعمالات :

نبات جذور الخروف هو علاج أيورفيدي هندي قديم، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، وهو مقو منفيد ونبات منظم لمشاكل الجلد والاضطرابات الهضمية، يستخدم في الهند لعلاج كثير من الأمراض وعلى رأسها الجذام، لكنها تقدر بشكل رئيس كعشبة مجددة للحوية وتقوي الوظائف العصبية والذاكرة.

وقد لاحظ السنغاليون من مدة طويلة والذين يعود أصلهم إلى جزيرة سيلان، أن الفيلة، وهي حيوانات ثديية اشتهرت بعمرها المديد لأنها كانت تحب تناول الأوراق المستديرة لهذا النبات؛ ولهذا اشتهر هذا النبات بإطالة العمر.

وثمة مثل إنجليزي كان يقول: "ورقتان من هذا النبات في اليوم تبعدان الشيخوخة"، لا يطيل هذا النبات العمر فالأعمار بيد الله ولكنه يمكن أن ينشط الجهاز المناعي في جسم الإنسان ويسارع في التئام الجروح ويساعد في شفاء مرض الصدفية ويجري الدم في الشيطان مما يجعل هذا النبات واقياً من الدوالي.



وقد أوصى الأطباء الهنود القدامى باستعمال جذر الخروف كالزنجبيل لإطالة العمر كما يدعون معالجة المشاكل المتعلقة به، ولكنه مع الزمن ازداد تدريجياً استخدام هذا النبات في الاستعمالات الداخلية والخارجية لمعالجة المشاكل الصحية المتعلقة بالبشرة كافة بما في ذلك البرص، وكان الأطباء الشعبيون في الفلبين يستخدمون هذا النبات لمعالجة جروح زبائنهم، وكذلك لعلاج مرض السيلان، ووصفه الأطباء الصينيون فيما بعد لعلاج الحمى والرشح والنزلة الوافدة.

أما في أوروبا فقد انهالت الاتهامات على هذا النبات من كل حذب وصوب، حيث اتهموه في مرض يصيب الخرفان، ومن هنا جاء اسمه الشعبي "عفن الخروف" مع العلم أنه لا يوجد ما يثبت أنه يسبب هذا المرض.

وكان كثير من الأطباء في مختلف أرجاء العالم يروون أن هذا النبات مسالم جداً ويعطي أثراً إيجابياً لعلاج المناطق المصابة من الجلد عند استعماله خارجياً.

إن هناك أسطورة صينية قديمة تقول إن عشاباً من الصين القديمة كان يدعى لي شينغ يون استهلك المستحضر الذي حضر من هذا النبات وسمي Fo-Ti-Tieng بشكل منتظم فعاش ٢٥٦ عاماً وبقي حياً بعد وفاة ٢٣ زوجة له، وقد كان ذلك الشاي شهيراً بين الشعب وظهر هذا النبات ثانية كمقوم مصنوع من النبات.

لقد وضحت الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن مركب الاسياتيكوسيد والمركب الثانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة الماثورة، ففي الهند تؤخذ العشبة لتحسين الخصوبة، وهناك أبحاث أخرى على تخثر الدم حيث عرف في الهند أن هذا النبات يرقق الدم وكذلك يساعد في خفض مستويات سكر الدم عند تناوله بجرعات كبيرة.

وحسب دراسة نشرت في حوليات الجراحة التجميلية أن هذا النبات يسرع في شفاء الحروق ويساعد على التئام الأنسجة بشكل مميز، وأشارت دراسات

أخرى إلى أن هذا النبات يخفف من الإصابات الجلدية المؤلمة وكذلك يسهل شفاء المناطق المزروعة من الجلد ويوسع حجم المهبل خلال الولادة.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الكريم المصنوع من هذا النبات يخفف من الإصابات الجلدية المؤلمة التي تسبب مرض الصدفية ويؤكد الاستخدام التقليدي القديم لهذا الغرض، وقد استخدم سبعة مرضى مصابون بالصدفية كريم هذا النبات وخلال شهرين شفي تقريباً خمسة منهم وأصيب واحد منهم فقط بانتكاسة بعد أشهر من نهاية العلاج، كما أيدت دراسة نشرت في الصحيفة البريطانية Nature الاستخدام التقليدي لهذا النبات، لعلاج البرص أو مرض هانسن HANSEN.

ومن الآثار الإيجابية لهذا النبات تسهيل جريان الدم في الأطراف السفلية للجسم، ففي إحدى الدراسات تلقى ٩٤ شخصاً مصاباً بخلل في جريان الدم في سيقانهم ٦٠ ملجم من مسحوق النبات، وبعد شهرين أظهر المرضى الذين تناولوا هذا النبات تحسناً واضحاً في أنظمة دوران الدم لديهم وانخفاضاً في التورم، كما أنه يعطى لعلاج الروماتيزم.

إن الأضرار الجانبية الوحيدة التي أمكن تأكيدها هي تهيج البشرة لدى الأشخاص الحساسين.



الجعدة

Teucrium

الجعدة نبات عشبي معمر يرتفع حوالي ٣٥ سم عن سطح الأرض، لونه مخضر يميل إلى الرصاصي أو الفضي، سيقانه بيضاء اللون وأوراقه متطاولة مشرشرة الحواف مغطاة بشعر ناعم والأوراق متقابلة. الأوراق غزيرة في أسفل النبات وقليلة في قمته، الزهور كروية في نهايات الأغصان وهي بيضاء مع بعض الصفرة الخفيفة، يمتاز نبات الجعدة برائحته العطرية. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، ينمو عادة في المناطق الصخرية المرتفعة وفي الحزوم والأرض الصلبة والفياض، وتكثر الجعدة في منطقة الصمان وفي منطقة حرص، كما ينتشر في جنوب الحجاز، وفي شمال وشرق نجد والنفوذ. تعرف الجعدة بأسماء مختلفة في الوطن العربي مثل: توم الحبة، جعيدة، سعتر الهر، قدحة، مخزني، تعرف علمياً باسم Teucrium polium ويوجد عدة أنواع من الجعدة تختلف في أحجامها وألوانها.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الجعدة على مركبات كثيرة من أهمها قلويدات تعرف باسم ستكاديين، سياسترون وزيت طيار ومواد كربوهيدراتية (جلوكوز، فركتوز، سكروز، رامنوز) وستيرولات غير مشبعة وتربينات ثلاثية ومواد عفصية، وفلافون وجلوكوزيدات وفلافونيدات، وفي بحث أجراه الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود تم فصل الزيت الطيار ومعرفة مركباته وهي تزيد عن ٤٥ مركباً، كما فصل مركبات جديدة فصلت لأول مرة، ومن ضمن المركبات المفصولة مركب مريسمى بكروبولين.

الاستعمالات:

يقول الأنقر في كتابه الطب الشعبي "أن مغلي النبات يفيد في علاج المغص المعوي والكلوي وأمراض البرد عموماً وكذلك في علاج الملاريا، ويقول: إنه إذا شرب منقوعه مدة أربعين يوماً أصلح الكليتين ونظفها وأزال آثار القروح من الجسد، كما أنه علاج للأمراض الجلدية والمداومة على شربه يفيد في تخفيض السكري".

ويقول التركماني (٦٩٤هـ): "إن الجعدة تفتح السدد في جميع الأعضاء الباطنية، وتدر الطمث، وتدر البول، ومطبوخ الجعدة إذا شرب نفع من ورم الطحال، وينفع من الحميات المزمنة ومن لسع العقرب ويخرج الديدان من الأمعاء. ويقول السيوطي (٩١١هـ): إن الجعدة تستعمل مع الزنجبيل وعرق الفوة وجذور الحميض كلبخة توضع على موقع الطحال فيبراً بإذن الله".

أما داود الأنطاكي (١٠٠٨هـ) فيقول في الجعدة: "إن قوتها تسقط بعد ثمانية أشهر من جنيتها، تقع في الترياق الكبير لشدة مقاومتها للسموم، والنفع من نهش الحية والعقرب، والسدد واليرقان والحميات والحصى وعسر البول والمفاصل، كما تدر الفضلات وتحل الرياح حيث كانت وتنتقي الأرحام والقروح وتحللها وهي تجلب الصداع وضعف المعدة".

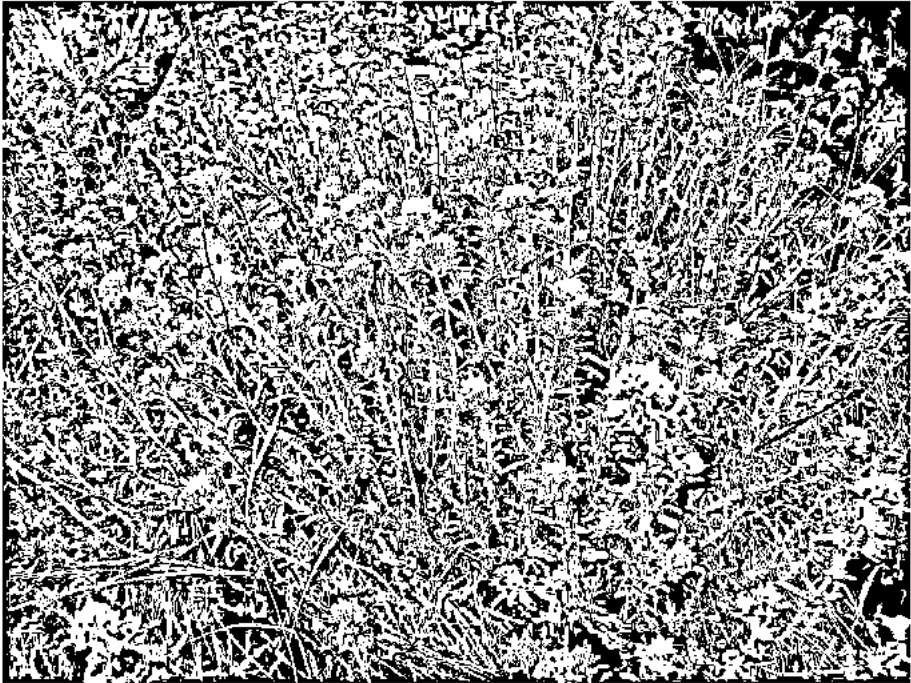
ويقول مكزول (١٩٨٢م): "إن مغلي الأجزاء الخضراء من الجعدة يفيد في علاج تضخم الغدة الدرقية، ويحضر المغلي بأخذ قدر ملعقة من العشب وإضافته إلى كوبين من الماء ثم تركه يغلي حتى يتركز إلى كوب واحد، يؤخذ من هذا المغلي قبل الأكل كل مساء ملعقة كبيرة ويذاوم المريض على ذلك حتى الشفاء".

أما في الطب الحديث فقد قام الدكتور جابر القحطاني بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود بدراسة الجعدة على حيوانات التجارب ضد مرض السكري: وقد توصل إلى نتائج متميزة في هذا المجال، كما قام عجب نور ورفاقه في دراسة نوع آخر من الجعدة على حيوانات التجارب ضد مرض السكري وتوصلوا إلى نتائج طيبة.

كما ألقى الباحثون (الدكتور جابر القحطاني ورفاقه) بحثاً في الندوة العاشرة للعلوم البيولوجية بالمملكة عن نبات الجعدة حيث أوضح أن نبات الجعدة ذو شهرة كبيرة في الطب الشعبي خاصة في علاج مرض السكري.

ويقول خليفة وشركسي في الجعدة: "إنه مفيد في حالات التهاب الأمعاء الغليظة ويستعمله البدو في علاج الملاريا، ويقول: إن للنبات تأثير مضاد حيوي".

ويقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابه الجديد (النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية - الجزء الثاني - ٢٠٠٠م): "مغلي الأوراق الطازجة للنبات يستعمل كعلاج لمشاكل المعدة والأمعاء، كما يستخدم بخار مغلي النبات كمضاد للبرد والحمى".



الجنسج GINSENG

الجنسج هو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر يحمل أوراقاً مركبة تتكون من خمس وريقات بيضاوية الشكل ومسننة الحواف وعناقيد من الأزهار الصغيرة ذات لون أحمر، ويمكن أن يكون أصفر في بعض الأنواع الأخرى. وللعنقود الزهري عنق طويل ويوجد في كل نبات عنقود واحد من الأزهار فقط.

وللجنسج جذر يشبه في شكله شكل جسم الإنسان وخاصة النوع الكوري، ويصل طول الجذر ما بين ٧ إلى ١٠ سم وقطره ما بين ٢ إلى ٣ سم، وله جذور جانبية عديدة وله رأس علوي مدور، ويصل طول الجذر كاملاً برأسه وجذوره المتفرعة إلى حوالي ٣٥ سم ووزنه ما بين ٤٠ إلى ١٢٠ جرام ويصل في بعض الأحيان إلى ٣٠٠ جرام.

تحصد جذور الجنسج بعد زراعته بأربع إلى ست سنوات، ويسمى جذر الجنسج في أعقاب جنية باسم " سوسام " أو بالجنسج الطازج؛ لأنه لم يجفف بعد.

الجزء المستخدم من نبات الجنسج هو الجذر فقط، يعرف الجنسج الأصلي المعروف بالكوري علمياً باسم *Panax ginseng* ومنشأ هذا النوع كوريا ومنشوريا.

يوجد من الجنسج عدة أنواع هي: -

١. الجنس *Panax quinquefolium* الأمريكي المعروف علمياً باسم *Panax quinquefolium* ويشبه في شكله شكل العمود ومنشؤه أمريكا الشمالية.

٢. سانتشي ويعرف علمياً باسم *Panax notoginseng* وهو يشبه في شكله الجنس الصغير.

٣. جنس *Panax japonicum* الخيزران الذي يعرف علمياً باسم *P. japonicum* ويشبه في شكله جذر الخيزران ومنشؤه منطقة تسمى يونان في الصين واليابان.

٤. جنس *Panax trifolium* القزم ويعرف علمياً باسم *P. trifolium* ويشبه في شكله الكرة ومنشؤه شمال شرق أمريكا.

٥. جنس *Panax pseudoginseng* همالايا والمعروف علمياً باسم *P. pseudoginseng* ويشبه في شكله البصلة ومنشؤه نيبال، شرق الهمالايا.

تختلف زراعة الجنس الكوري بالذات عن زراعة المحاصيل الأخرى، فعند زراعة الجنس مرة واحدة لا يمكن زراعته مرة ثانية في الحقل نفسه خلال خمسة عشر عاماً على الأقل.

ولا بد من اختيار الحقل بعناية فائقة، لأن المحصول يعتمد على طبيعة التربة ومستوى الأرض. وزراعته تحتاج إلى عناية كبيرة إلى درجة إعداد جيد لتربة الحقل مدة عامين من الحرث المتكرر بوجود الأعشاب وشجيرات البلوط لمزجها جيداً بالتربة. وشتلات الجنس يتم زرعها في مشاتل معدة خصيصاً، ويجب زراعة وتنمية الجنس الكوري محجوباً عن الشمس ودون استعمال الأسمدة الكيماوية، ولهذا نجد أن الجنس الكوري باهظ الثمن.

المحتويات الكيماوية للجنس:

تحتوي جذور الجنس الكوري على كربوهيدرات بنسبة ما بين ٦٠ إلى ٧٠% ويحتوي على صابونين الجنس (*Ginsenoside, G*)، و١٩ مركباً من نوع صابونين (*ProtoPanaxadiol*) وعشرة أنواع من نوع صابونين



موسوعة خاير لطيف الّ عشاب



موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



(ProtoPanaxatriol) ونوع واحد من صابونين (Oleanane). كما يحتوي على متعددة السكاكر التي تذوب في الماء، ويحتوي على البوليأسياتين وعشرة أنواع أهمها Panaxytriol وكذلك مكونات فيتوليه مثل المالتول وحمض السناميك، ويحتوي كذلك على بيتا كاربولين (B-Carboline) وعلى لجنانز مثل Gomisin-N - A وكذلك مكونات نتروجينية مثل الأدينوسين والبيبتيد المحمض والروتين الثابت بالحرارة والغليكوبروتين لتكوين بروتينات المناعة.

الاستعمالات الماثورة للجنسج الكوري:

الجنسج الكوري هو أشهر الأعشاب الطبية قاطبة وقد حظي بتقدير لفوائده العلاجية منذ ٧٠٠٠ سنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً جرت للسيطرة على الغابات التي كان يزدهر فيها، وقد أدخل طبيب عربي الجنسج إلى أوروبا في القرن التاسع، لكن قدرة الجنسج على رفع المهمة ومقاومة الكرب لم تعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

وقد ورد في كتاب "خصائص العقاقير الصينية وتأثيرها"، أن الجنسج الكوري ينشط الجسم ويقوي الرئة والطحال ويريح القلب، كما جاء في كتاب "صيدلانيات شين لونج" أن الجنسج الكوري يمكن استخدامه كدواء لتقوية نشاط الأعضاء الباطنية الخمسة بما فيها الكبد والطحال ولمساعدة نشاط المعدة. ولإيقاف الاضطراب العنيف والقيء والعطش. وبالإضافة إلى ذلك يساعد الجنسج الكوري على سير دوران الدم، وعند استخدامه الطويل يحسن الأحوال البدنية ويطيل العمر حسب زعمهم؛ ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

يقول كتاب "Pen Ts. ao Kano Ma" الذي هو أرقى نوعية وأقدم كتاب للصيدلة في الصين عن الجنسج ما يأتي:

- يشفي الرجال والنساء بسرعة من الضعف ويساعد وظائف الأعضاء؛ الباطنية.
- يريح المرضى الذين يعانون من التعب الشديد والإجهاد وعدم الاستقرار وذلك بفضل تأثيره في تقوية الأعصاب.

- يمنع الأمراض الفيروسية والأنفلونزا بفضل زيادة المقاومة.

- يجعل العين حادة ويعزز نشاط الدماغ.

- يؤثر تأثيراً ملحوظاً على الأعراض الذاتية الناتجة عن داء البول السكري مثل العطش والشرابة في الأكل والتبول المتتالي.

- يوقف القيء الشديد.

- يقوي وظيفة المعدة ويشفي المصاب بعسر الهضم ويعزز عملية الهضم.

- له تأثير نافع على القيء والإسهال المتكرر الناتج عن التهاب مزمن في المعدة والأمعاء.

- يساعد في تقليل الغازات في المعدة والأمعاء الغليظة.

- يمكن استخدامه في حالة الشلل والخلل الوظيفي للأيدي والأرجل بسبب السكتة الدماغية والنزف الفجائي الغزير في الدماغ، وله تأثير جيد على حرارة المعدة إلى جانب سوء الهضم بسبب المعاناة من الحرارة.

- في حالة تناول الجنسنج الكوري مدة طويلة وبانتظام فإنه ينعش الجسم ويطيل العمر حسب ادعائهم ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

- يستخدم الجنسنج في حالة الشعور بالضغط على الصدر والصعوبة في التنفس بسبب سوء الهضم وقلة الحيوية الجسدية.

- يدمر الأنسجة الورمية ويحد منها.

- يزيد الإفراز الداخلي للمرارة.

- يقوي وظيفة الرئة في حالة حدوث خفض سعة التنفس.

- يستخدم في جميع الأمراض النسائية التي تحدث في أثناء الحمل وبعد الإنجاب.

- ينشط القوة ويساعد على وقف نفث الدم والبول الدموي والتزيف في الرحم والأمعاء الغليظة والمعدة.

- يتحكم في الحمى الناتجة من الإجهاد في القلب والرئة والجهاز الهضمي بسبب الضعف البدني وكثرة الجهد العملي.



- نافع للالتهاب الشديد والتهاب القولون.
- مفيد للصداع والدوار.
- يستخدم في حالة كثرة أو الصعوبة في التبول.

تأثيرات الجنسج الكوري التي كشفها الطب الحديث:

١- تأثيرات جديدة على الوقاية لمرض البول السكري:

حيث أصدر الأستاذ كيمورا من كلية توياما للطب والصيدلية في اليابان تقارير في ندوة الجنسج العالمية الثالثة أعدها على أساس النتائج عن اختبارات على الحيوانات جاء فيها أن مركب جنسونيسايد هو عامل مخفض للسكر وله وظيفة حفظ التوازن.

وأصدر الأستاذ جون سيونغ تشو من جامعة كيونغبوك الكورية والأستاذ أوكودا من جامعة أهيومي اليابانية والدكتور يامامودو من مستشفى تيسي في أوساكا باليابان، والدكتور يوسيدا من مستشفى ياواتاهاما البلدي في اليابان أنه باستخدام الجنسج الكوري الأحمر يمكن تخفيض مستوى سكر الدم للمصابين بمرض البول السكري، كما أنه يمكن تخفيض جرعات الأنسولين. وقد ظهر تحسن واضح في الأعراض الجانبية لمرض البول السكري مثل الدوار والآلام في الكتف والضغط على الصدر والعطش والتعب في جميع أجزاء الجسم والثقل في الرأس.

٢- الوقاية من السرطان:

درس الأستاذ ويكي من جامعة كوماموتو اليابانية التأثيرات النباتية ضد السرطان لمئة وسبعة عشر نوعاً من الأعشاب الطبية ومن بينها الجنسنج الكوري ووجد أن الجنسنج الكوري له تأثير مضاد للسرطان على الأخص السرطان البطني ذو الخلايا غير العادية.

ووجد الدكتور ووايك هوانغ من جامعة كوريا الكورية بأن تأثير الجنسنج الأحمر الكوري ضد السرطان أفضل من الجنسنج الأحمر الصيني من خلال دراسة العناصر ضد السرطان للجنسنج الأحمر الوردى والأحمر الصيني.

٣- التأثيرات على وقاية تصلب الشرايين وفرط ضغط الدم:

درس الأستاذ تشونغ نوجو من جامعة يونسي الكورية تأثير الجنسنج الأحمر الكوري على زيادة شحوم الدم وذلك بإطعام الأرانب وجبات كبيرة محتوية على الكوليسترول، وفي الندوة العالمية الثالثة للجنسنج قال: إن الجنسنج الأحمر الكوري وحده لا يستطيع فقط خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وإنما أيضاً ينشط الأنزيمات المختلفة المتعلقة بأيض المواد الشحمية ويمنع تكوين تراكم المواد الشحمية على جدران الأوعية الدموية.

كما وجد الدكتور ناكانيشي في مستشفى الصليب الأحمر الياباني أن الجنسنج الأحمر الكوري يؤثر تأثيراً كبيراً على تحسين أيض المواد الشحمية؛ الأمر الذي يؤدي إلى منع تصلب الشرايين في التجارب السريرية بعد أخذ كبسولات الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٢١ رجلاً وامرأة.

وقال الدكتور ياماموتو من مستشفى نيسي في أوساكا باليابان: إن أخذ مسحوق من الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٦٧ مصاباً بفرط سكر الدم بسبب فرط مرض البول السكري خفض مستوى الكوليسترول في الدم وكذلك الدهون الثلاثية ولويحات الدم لهؤلاء المرضى، بينما زاد بروتين المواد الشحمية الثلاثية ذو الكثافة العالية.

٤- الجنسج الكوري الأحمر والكبد:

قال الدكتور دول ريونغ هان من جامعة جونج أنغ الكورية: إن الجنسج الأحمر الكوري يخفض النخر الكبدي أو الموت لخلايا الكبد التي تسببها بعض المواد الكيماوية مثل رابع كلوريد الكربون.



٥- التأثيرات على اضطرابات المعدة:

قام الدكتور ماتسودا وزملاؤه من جامعة كينكي اليابانية بإعطاء خلاصة الجنسج الأحمر الكوري للقطط المصابة بالقرحة المعدية لدراسة تأثير الجنسج على اضطرابات المعدة فوجدوا أن خلاصة الجنسج تعوق تكوين القرحة المعدية بصورة ملحوظة ناهيك عن تحسين دوران الدم في الغشاء المخاطي المعدى.

٦- تأثير الجنسج الأحمر الكوري ضد الشيخوخة.:

أكد الدكتور بيولفون هان من جامعة سيؤل الوطنية الكورية أن الجنسج يحتوي على مركب رانتجي فينولي يؤثر على إزالة الكرب والضييق بالإضافة إلى منع الشيخوخة، كما أنه يفيد في إزالة مرض النسيان.

٧- تأثير الجنسنج على الدورة الدموية:



أعطى الدكتور كانيكو خلاصة الجنسنج الكوري إلى ثلاثين مريضاً ومريضة يبلغ متوسط أعمارهم ٤٥ عاماً ويعانون من تصلب الشرايين وداء البول السكري وضغط الدم المنخفض وتليف الكبد، وكانت النتيجة شفاءً سريعاً من الأعراض المرضية مثل الصداع والثقل في الرأس وتطبل البطن والبرودة في الأيدي والأقدام وفقدان الشهية والدوار وألم المفاصل العضلي والتعب.

٨- تأثير الجنسنج على المناعة وفقر الدم:

ثبت تأثير الجنسنج الكوري الأحمر على تقوية جهاز المناعة وذلك إثر الدراسة التي قام بها الدكتور كيوهيوك تشو من جامعة جونيام الوطنية، حيث استخدم صابونينات الجنسنج، أما الدكتور كانيكو في مستشفى نويوما المركزي الياباني فقد أعطى ١٢ مريضاً يعانون من فقر الدم جرعات من العناصر الفعالة في الجنسنج فاكتشف أنه أثر تأثيراً جيداً على الأنيميا، وقد اكتشف الأستاذان يامامورا في جامعة أوسكا وارتيشي في جامعة كينكي اليابانية عن طريق البحث المشترك على ٢٠ مريضاً مصابين بفقر الدم الناتج عن مرض الكبد ومرض المعدة وداء البول السكري والسل أن لعناصر الجنسنج تأثيراً مهماً على فقر الدم.

٩- الجنسنج والإيدز:

فيما يتعلق بمرض الإيدز الذي يسمى طاعون العصر أو طاعون القرن العشرين أو العقاب السماوي ذكر الدكتور يولغوشين وجماعته في جمعية الصحة الوطنية الكورية في التقرير الذي تناول الجنسنج الأحمر على الإيدز وتم إصداره في عام ١٩٩٢ أن للجنسنج تأثيراً جيداً على مقاومة الإيدز عند استعماله مع علاج الإيدز AZT.

كيف يستخدم الجنسنج الأحمر الكوري بالذات:

يزداد تأثير الجنسنج الأحمر الكوري عند تناوله بصورة منتظمة ولمدة طويلة، حيث يوضع الجنسنج في وعاء مع الماء ثم يغلى على النار حتى يتركز الماء إلى ثلث الكمية الأصلية، ثم يرشح أو يصفى، وتشرب الخلاصة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ٣٠٠ سم ٢ كل مرة قبل تناول الطعام وعند الشعور بالجوع.

والوصفة السابقة تتكون من ١٢-٢٠ جراماً من الجنسنج الأحمر مع عناب بمقدار ١٠ جرام وزنجبيل بمقدار غرامين وماء بمقدار لتر. وهذه الوصفة تعمل كدواء منشط باستمرار.

وتوجد عدة أطباق تحضر من الجنسنج مع الشورية وخاصة شوربة الدجاج أو مع العسل أو مع اللحوم، فهناك عدة أطباق شهية جداً.

جرعات الجنسنج ومستحضراته:

يوجد عدد كبير من مستحضرات الجنسنج تربو على عشرين مستحضراً من شركات مختلفة، وأغلب هذه المستحضرات مسجلة في وزارة الصحة السعودية، حيث توجد مستحضرات على هيئة كبسولات بجرعات ١٠٠ ملجرام، ١٥٠ ملجرام، ٢٠٠ ملجرام، ٢٥٠ ملجرام، ٤٠٠ ملجرام، ٤٠٤ ملجرام، ٤٠٥ ملجرام، ٤٢٤ ملجرام، ٥٠٠ ملجرام، ٥٠٥ ملجرام، ٥٢٥ ملجرام، ١٠٠٠ ملجرام، ١٢٥٠ ملجرام.

كما يوجد الجنسنج على هيئة أقراص بحجم ٢٥٠ ملجرام، ٥٠٠ ملجرام، وكذلك يوجد على هيئة سائل بجرعات ٣٠٠ ملجرام لكل ملي من الماء، كما يوجد الجنسنج كما هو على هيئة جذور، ويمكن عمل مغلي من الجذور حيث تؤخذ ٣ جرامات يُصب فوقها ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

وأما الجرعات اليومية فتكون الجرعة المتوسطة ما بين ١ إلى ٢ جرام من الجذر، وتؤخذ ما بين ٣ إلى ٤ مرات في اليوم ولمدة ٣ إلى ٤ أسابيع.

تداخل الجنسنج مع أدوية أو أمراض أخرى أو حتى الطعام:

يتداخل الجنسنج مع الأدوية المضادة لتخثر الدم وأدوية تكسر صفائح الدم والأدوية النفسية وكذلك أدوية القلب وأدوية السكر والأدوية الهرمونية، كما يتداخل مع الأعشاب التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والجوارانا والمتة وخلاف ذلك، ويتداخل كذلك مع الأدوية المنبهة وكذلك مع الورفارين المرقق للدم، كما يتداخل مع أدوية الأرق وأدوية انقسام الشخصية.

تحذيرات استعمال الجنسنج:

هناك تحذيرات؛ فالاستعمال العشوائي للجنسنج أو زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة تسبب الأرق، كما يجب على المرأة الحامل والمرضع عدم استعماله.



الجوار Guar

الجوار عشبة حولية غزيرة التفرع، منتصبية يصل ارتفاعها إلى حوالي متر، فروع النبات مضلعة الشكل، خشنة اللمس، لها لون أخضر مصفر، أوراق النبات مركبة من ثلاث وريقات ذات حواف مسننة وقمتها مدببة ومغطاة بشعيرات، لون الأوراق أخضر داكن، للنبات أزهار بيضاء اللون تخرج في عناقيد في قمم الأغصان وأحياناً جانبية، الثمار قرنية، جلدية اللمس، أسطوانية الشكل يصل طولها إلى ١٥ سم، تحتوي على بذور كروية الشكل صلبة القوام وذات لون رمادي إلى مصفر، ويتراوح عددها ما بين ٨ - ١٠ بذور في كل ثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Cyamopsis tetragonoloba* والجزء المستعمل من النبات هو القرون والبذور والصمغ.

تعد الهند والباكستان الموطن الأصلي للنبات، وقد انتشرت زراعته في الولايات المتحدة الأمريكية والبرازيل والصين، وأهم البلدان المنتجة لهذا النبات أمريكا الشمالية والهند والصين والباكستان وأفغانستان والبرازيل.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور الجوار على سكاكر متعددة ذوابة في الماء، ويشكل المركب جلاكتوماناز Galactomannas ٨٥٪، كما تحتوي البذور على بروتين بنسبة ما بين ٢ - ٥٪ وكذلك مواد صابونية، ويعد الجوار من أغنى نباتات الفصيلة

البقولية من حيث المحتوى المعدني حيث يحتوي على معظم المعادن، والمواد السكرية المعقدة والمعروفة باسم الجلاكتومانان وهي عبارة عن صمغ يعرف باسم "صمغ الجوار" وكثير من الناس يعرفون صمغ الجوار أكثر مما يعرفون النبات، وقد وجد أن قصرة البذرة تحتوي على مواد صمغية مثل حمض الجاليك وحمض هيدروكسي البنزويك ومواد سكرية منها الجلوكوز ومركب آخر معقد به أيونات الحديديك، وصمغ الجوار يحتوي على سكر الجلاكتوز والمانوز.

الاستعمالات:

يعد نبات الجوار من أهم النباتات التي تعمل على رفع الخصوبة للأراضي الزراعية الجديدة البكر التي يراد استصلاحها، كما أن النبات مقاوم للحشرات والآفات حيث يمكن زراعته مع محاصيل أخرى مهمة مثل القطن وفول الصويا لتقليل إصابتها بالآفات الحشرية.

تؤكل ثمار نبات الجوار وهي خضراء غضة، حيث تستخدم كنوع من أنواع الخضر التي تؤكل مطبوخة، ويستخدم دقيق بذور الجوار في مستحضرات التجميل حيث يضاف كمادة مألئة ومانعة للتفتت مثل الأقراص الطبية والكبسولات.

يدخل صمغ الجوار في صناعة المنتجات الغذائية والجيلي والجيلاتي ومنتجات الألبان الأخرى، وذلك كمادة مغلظة ومثبتة كما في أنواع الجبن الرخوة وصناعة الحلوى والمربيات.

يستخدم صمغ الجوار ودقيق الجوار في تركيب الحبر العادي وعجائن الطباعة المختلفة الألوان كمادة مغلظة وتكسبه البريق اللامع.

كما يستخدم صمغ الجوار في صناعة البيرة كمادة مثبتة للرغوة وكذلك في صناعة بعض المشروبات الكحولية وغير الكحولية للفرص نفسه.

يعد صمغ الجوار من أجود المليينات ويشبه مفعوله إلى حد ما مفعول لسان الحمل، وهو يؤخر إفراغ المعدة ومن ثم يبطن امتصاص الكربوهيدرات، وبهذا

يجعل مستويات سكر الدم مستقرة، ويستعمل صمغ الجوار في الحالات السابقة
للداء السكري، كما أنه يخفض معدلات الكوليسترول.



ويعمل صمغ الجوار على تنظيم عملية الهضم لدى الإنسان، وفي الطب الهندي يستعمل ضد العشى الليلي ومشاكل الهضم وفي قلة الشهوة للطعام، وكذلك مضاد للإمساك، كما يستعمل في حالة توقف أو انقطاع حليب الأم الرضيع.

الجرعات اليومية من مسحوق البذور أو صمغ الجوار خمس جرعات ثلاث مرات في اليوم.

وتوجد مستحضرات من الجوار على هيئة أقراص كل قرص يحتوي على خمسة جرامات وكذلك محبيبات ومسحوق.

لا توجد أعراض جانبية للجوار إذا استخدم الشخص الجرعات المحددة ولم يتجاوزها.



الجوز Juglans

لنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال إنه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز، ومن هناك جاء الاسم اللاتيني Juglans أي جوز جوييتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها، وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها، وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مئة سنة. قيل: إن الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل إن ثمر الجوز كان ثميناً جداً في القرون الوسطى ومعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ "الشويكي وعين الجمل" وفي ليبيا يطلقون عليه "لوز خزانين" وفي المغرب "جرجع" وفي تونس "زوز" ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو الديرمة أو الديرمان، ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية، حيث يستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل. وسوف نتحدث عن الديرم بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الجوز ما يأتي: "إن أخذ ثمر الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبية والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والتهدي خصوصاً إذا شوي وأكل ساخناً، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا

اعتصر وجلي حتى يغلظ كان ترياقاً للبتور ودواءً ممتازاً لداء الثعلبية واللثة الدامية والخناق والأورام طلاءً بعسل النحل، وهو يحمر الوجه والشفتين طلاءً وجزء منه مع مثله من أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلاً، وإذا طبخ رطباً بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعاً سود الشعر وقواه وحسنه، وقشره الصلب إذا حرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي، وإذا سحق بوزنه من زاج محروق (الشب اليماني) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى وحل عسر البول، وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان جلاً جيداً للبواسير وأمراض المقعدة.

وثمار الجوز تفتح الشهية، وتزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم".

المحتويات الكيميائية :



يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهون وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبنديق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة، كما يحتوي الجوز على كمية

كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث توجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبد والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامينات (ب، ج) أكثر بكثير مما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين (أ) كما يحتوي على كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العفص، ومن أهم محتويات دهن الجوز أحماض دهنية مثل حمض ألفا اللينولينيك وحمض

اللينولينيك التي تلعب دوراً أساسياً في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.



الاستعمالات:

- يستعمل مغلي قشر ثمرة الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس، ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥ جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة مدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فتجان قبل كل وجبة ويدوم على ذلك.

- أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات، كما أنه يفيد في عمل كمادات في حالات التهاب الجفون والبيثور، وهو يستعمل أيضاً كعمق للشعر؛ وذلك بتدليل فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق، وهو في الوقت نفسه يكسبه لعاناً ونعومة لا تقارن، ويعمل المغلي بمقدار ٥ جرامات من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

- يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضاً كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح، وهو أيضاً يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة، ويكون ذلك بعمل كمادات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

- يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا والتريكومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جراماً من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسل مهبلي.

- يستخدم مسحوق قشر الجوز لإزالة الكالو الذي يحدث في القدمين؛ وذلك بذلك بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

- في أوروبا تعد أوراق الجوز دواءً منزلياً شائعاً لحالات الأكزيما والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة إلى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر، وتستعمل الأوراق أيضاً لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.

- يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

- يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسحجات.

- يستعمل نقيع الأوراق كغسل للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

- يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الإسهال المزمن أو كعمقو في حالات فقر الدم، كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

- زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

نعود إلى الديرم أو ما يعرفه الناس بالديرمة أو الديرمان التي هي عبارة عن قشور سيقان نبات الجوز والتي تستخدم على نطاق واسع في بعض البلدان وبالأخص إيران والباكستان والهند ودول المغرب العربي ودول مجلس التعاون حيث يستخدم في بعض البلدان المذكورة لتنظيف الأسنان مثلها مثل مسواك الآراك، وفي الجزائر تباع القشور (الديرم) في الشوارع على هيئة ربط مثلها مثل المسواك الذي يباع في أسواق السعودية، ويستعملها الجزائريون كمسواك وتستعمل إما رطبة أو يابسة، أما في المملكة العربية السعودية فقد كانت النساء في الماضي يستخدمن الديرمان لتجميل الشفاه حيث يعطيها حمرة جذابة، وبعضهن يستخدمنه كمسواك، وكانت هناك أسواق للديرم وتقبل عليه النساء وخاصة في مواسم الزواج أو الحفلات، وعندما ظهرت مستحضرات التجميل ومن بينها أحمر الشفاه قل الإقبال على الديرم ولم يعد يستعمله سوى بعض النساء الكبيرات في السن.

لقد عملت دراسة ميدانية وإكلينيكية على الديرم حيث تقدمت طبيبتنا أسنان من خريجات كلية طب الأسنان بمشروع تخرج بعنوان "ظاهرة انتشار استعمال الديرم بين السعوديات وتأثيره على أنسجة اللثة"، والهدف من هذه الدراسة عمل إحصائية لعدد مستخدمات مادة الديرم في شريحة من الإناث السعوديات، واللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٨ - ٦٠ سنة وتقويم تأثير استعماله على أنسجة اللثة، وقد تم توزيع استبانة مكونة من ٢٥ سؤالاً على عينة مكونة من ٣٥٠ امرأة سعودية في أقاليم مختلفة من المملكة (الرياض، أبها، جدة، حائل، الجبيل) حيث أجبن على الاستبانة تحت الإشراف المباشر كما تم القيام بفحص سريري لـ ٥٠ مريضة (٢٥ مستخدمة للديرم، ٢٥ غير مستخدمة) وذلك باستعمال مؤثرات لثوية معينة (المؤثر اللثوي، مؤثر انحسار اللثة، مؤثر الصفيحة الجرثومية، مؤثر الجير، مؤثر تآكل الأسنان).

وقد أشارت نتائج الإحصائية أن نسبة مستخدمات الديرم هي ٣١٫٩٪، وأن أعلى نسبة للمستخدمات كانت من عمر ٢٥ - ٣٩ سنة، وقد سجلت منطقة الرياض ٢٠٫٦٪ من المستخدمات وهي أعلى نسبة بين الأقاليم، كما ظهر اختلاف في عدد سنوات استخدام الديرم حيث إن ٦٥٪ من المستخدمات الشابات كن يستخدمنه بانتظام ولمدة ما بين ٥ - ١٠ سنوات، وما بين ٥٣٪ من النساء الأكبر سناً كن يستخدمنه لمدة ما بين ١١ - ٢٠ سنة وبطريقة غير منتظمة، وقد بينت نتائج البحث أن الاستمرار في استخدام الديرم قد يسبب التهاب وانحسار اللثة والذي يمكن استنتاجه أن استخدام الديرم عادة تراثية واجتماعية في المملكة واستعماله يتناسب عكسياً مع مستوى التعليم وأنه قد يسبب التهاب اللثة.

إن قشور الديرم لها تأثيرات دوائية مهمة حيث تعد أحد المواد الفعالة أثناء فترة الحمل وتستعمل القشور كمسهل جيد وفي الوقت نفسه قابض ومدر للصفراء.

وبغض النظر عن الدراسات أو الأبحاث التي تمت على قشور الديرم كمسواك إلا أن النساء في السعودية عادة يستخدمنه لتحمير الشفاه وليس كمسواك، وهذه القشور تعطي لوناً أحمر بنفسجياً يضيفي لوناً متميزاً للشفاه وهو لون من ألوان الطبيعة التي منحه الله لعباده.

ومن الطرائف التي قيلت عن الديرم أن أما دخلت غرفة ابنتها والبنت أمام المرأة تزين شفيتها بأحمر الشفاه الصناعي، فقالت الأم: واللّه يا بنتي ما فيها لأحمر فائدة ولا جاذبية ما هو بمثل الديرم اللي يجذب الرجال لحرمته، واللّه ثم واللّه يا بنتي إني يوم كنت أحط الديرم على شفيتها أن أبوك يلحقني مثلما يلحق التيس عنزته.



الحبة السوداء

Black cumin

للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير كبير؛ حيث كشفت بعض البحوث أن معالجة الإنسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء أدت إلى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاوية القاتلة وتنشيط الخلايا البلغمة maciophages في التقام الجراثيم، كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة إفراز إدرار اللبن في الأغنام.

كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط إفراز بعض عوامل تنشيط المناعة من الخلايا اللمفاوية مثل: مادتي انترليوكين ١ (Interleukine-1) وانترليوكين - ٣ (Interleukine -3) وإلى تنشيط بلغمة الجراثيم وكذلك إضعاف إفراز السوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القرح المعدية التجريبية المحدثة بمادة الأسبرين في الجرذان، بالإضافة إلى علاج بعض أمراض الديدان المعوية في الأغنام والديدان الشريطية في الأطفال.

كشفت الدراسات التجريبية أن للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجراثيم مثل الأشريكية القولونية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية، وكذلك إبادة بعض الخلايا السرطانية وإرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات والآلام التجريبية المحدثة ببعض الكيماويات، وكذلك علاج بعض المصابين ببعض الديدان المعوية مثل

الدودة الشريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط الانتهابات والألام ومنع تسوس الأسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموغلوبين وعدد كريات الدم البيضاء المحدث ببعض العقاقير المضادة للسرطان مثل عقار سيسبلاتين.



لقد كشفت الدراسات التجريبية قدرة الزيت الطيار للحبة السوداء في جرعات صغيرة على إحداث بعض التأثيرات وهي:

- تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.

- زيادة سرعة التنفس "إحداث تهيج" وتقلصات في رغامى (Trachea) حيوان الوبر عن طريق إفراز مادة الهستامين.

- زيادة إفراز مادة الصفراء في الكلاب.

- زيادة إخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول.

- الفتك بالعديد من الجراثيم مثل: السلمونيلا والتيفية والصنمة الهيفية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل: الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية.

- إرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات المحدثه ببعض الكيماويات فيها.
 - تخفيض مستوى سكر الدم في الأرناب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبي بعد معالجتها بجرعات ٥ مليجرام / كيلو جرام حقناً في الصفاق دون أي تأثير على مستوى الأنسولين في الدم.
 - تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والأستيل كولين وتثبيط تقبضات شرايين الأرناب المحدثه بمادة نورادرينالين.
 - تخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيپوثلامس.
- وقد حاول الباحثون فصل المركبات الرئيسة في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا أن المركب ثايموكينون هو المسؤول الرئيس عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار.



أما مركب القاباينين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر إفراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصاً تلك المرتبطة بالتهابات حب الشباب، كما وأن

لها القدرة على تثبيط نمو بعض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة إفراز المخاط من الشعب الهوائية في بعض المرضى المصابين بالتهابات رئوية وبالأخص المزمنة.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية للحبة السوداء:

- يستخدم مغلي بذور الحبة السوداء بمعدل نصف ملعقة صغيرة مع ثلثي كوب ماء يومياً لعلاج عسر الطمث والهضم والبول ويطرد الأرياح والنفخ في البطن وكذلك السعال والنزلات الصدرية.

- يستخدم سفوف الحبة السوداء مخلوطاً مع سكر النبات حيث يحمص ٥٠ جراماً من الحبة السوداء ويسحق مع ٣٠ جراماً من سكر نبات ويسف منه نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً وذلك لمنع الغازات ولضعف الشهية ويمكن شرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه.

- لقتل ديدان الإسكارس "ثعبان البطن" يستعمل مغلي ملعقة من بذور الحبة مع كوب ماء ويشرب في الصباح الباكر على الريق وتكرر الجرعة مساءً حتى تخرج الإسكارس ميتة.

- لتقوية جهاز المناعة يستعمل ربع كيلو من الحبة السوداء الحديثة ويسحق جيداً ثم يمزج مع كيلو غسل من النوع الطبيعي ويوضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ منه يومياً ملعقة وسط على الريق حتى تنتهي الكمية، وهذه الوصفة مجربة وتفيد في الحماية من السرطان، مع ملاحظة أن مرضى السكر يجب ألا يستعملوا هذه الوصفة وبإمكانهم استعمال سبع حبات يومياً مضافاً على الريق مع كوب حليب منزوع الدسم.

- تستخدم الحبة السوداء في صناعة الوصفة الخاصة بفتح الشهية لمن يرغب السمنة.

- تستخدم الحبة السوداء في صنع ترياق لسع أولدغ العقارب، حيث يحضر الترياق من المواد التالية: الحبة السوداء، جنطيانا، زراوند، مر، حب الغار، قسط، فوتنج يابس، سذاب، جنديدستر، عاقر، قرحا، زنجيل،

قفل أسود، حثيث، بأجزاء متساوية وتخلط مع العسل لتكون عصيدة يعطى للشخص الملدوغ مثل حبة الفستق ويشرب معها حليب أو ماء.

- تستخدم الحبة السوداء على نطاق واسع كأحد التوابل حيث تضاف للمعجنات وبعض الحلويات، كما تضاف بضع حبيبات مع القهوة العربية لإعطائها نكهة خاصة، وهذه الوصفة وصفة شعبية مجربة.

الاستعمالات الخارجية للحبة السوداء:

- يستخدم مسحوق حبة البركة بعد تحميصها وسحقها ممزوجة مع العسل لعلاج البثور والالتهابات الجلدية والتآليل حيث يدهن على موضع المكان المصاب ويلف برباط شاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي ويكرر العلاج لحين الشفاء.

- لعلاج الأكزيما يخلط كوب من مسحوق الحبة السوداء بكوب واحد من زيت الزيتون ويجب أن يكون الخلط جيداً قبل الاستعمال، ثم يدهن الجزء المصاب مرتين يومياً حتى تزول أعراض الأكزيما، ويمكن تكرار الوصفة إذا عادت الأعراض وهذه الوصفة شعبية لكنها مجربة.

- لعلاج طنين الأذن إذا طبخت بذور الحبة السوداء المقلية في زيت الزيتون أو السمسم وقطر في الأذن تشفى بإذن الله، وإذا قطر أيضاً في الأنف شفي الشخص من الزكام.

- تستخدم الحبة السوداء مطبوخة مع الخل لعلاج آلام الأسنان مضمضة.

- إذا غليت حبة البركة مع الماء ثم استنشقت بخارها الشخص المصاب بزكام شفي منه ويجب تغطية رأسه فوق الوعاء بمنشفة.

ملاحظات مهمة يجب الانتباه لها:

١) الحبة السوداء المعروفة باسم *Nigella Sativa* والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبيياً التي تستخدم، والأنواع الأخرى يجب عدم استعمالها.

- (٢) الحبة السوداء حديثة الجني والمخزونة في مخازن جيدة رزينة وثقيلة وكلما كانت خفيفة كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى.
- (٣) أثبتت التحاليل أن الأنواع المشهورة والموجودة في السوق مثل الحبشية والهندية والقصيمية محتوياتها الكيميائية واحدة ولا فرق بينها فاطلب أرخصها ثمناً.
- (٤) عدم استعمال زيت الحبة السوداء والأفضل لك استخدام بذور الحبة السوداء كما هي، وكما استخدمها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه.
- (٥) على النساء الحوامل عدم استخدام الحبة السوداء خلال فترة الحمل حيث إن الزيت الثابت للحبة يسقط الجنين.
- (٦) عدم استعمال الحبة السوداء إطلاقاً للأطفال الرضع.
- (٧) عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى خشية حدوث تداخلات دوائية.
- (٨) عدم استخدام الحبة السوداء كعلاج للأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين بصفة مستمرة وكذلك الورفارين مرقق الدم.



حشيشة القنفذ (الردبكية)

Purple Coneflower

حشيشة القنفذ الأرجوانية أو ما يعرف بعشبة الردبكية الأرجوانية عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٥سم، أوراقه كبيرة خشنة الملمس، للنبات رؤوس مزهرة ذات ألوان متعددة، وأهمها الأرجواني والأبيض، تعد أزهار النبات من الأزهار الجميلة، للنبات ريزوم غليظ تتفرع منه جذيرات كثيرة ومتفرعة.

توجد عدة أنواع من حشيشة القنفذ الأرجوانية مثل *Echinacea purpurea* وجميعها من الفصيلة المركبة.

وتشتهر نباتات حشيشة القنفذ بطعمها الحلو الذي يتلوه طعم مر تاركاً وخزاً في اللسان كما تتمتع برائحة عطرية.



الموطن الأصلي لنبات حشيشة القنفذ وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الأوروبية، ولكنها تزرع حالياً على نطاق واسع في

معظم أرجاء أمريكا وأوروبا، تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية من أهم الأدوية العشبية في العالم، حيث بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة، كما أنها تعمل مضادة حيوية وتستخدم منذ قرون عديدة في إزالة العدوى الجلدية.

الأجزاء المستعملة من نبات حشيشة القنفذ جميع الأجزاء سواء الأجزاء الموجودة فوق سطح الأرض مثل: السيقان والأوراق والزهور والثمار أو الأجزاء الموجودة تحت سطح الأرض مثل الريزوم والجذور.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي عشبة حشيشة القنفذ على مواد تذوب في الماء، وهي عبارة عن مواد عديدة السكاكر (Polysaccharides) وهذه المواد هي التي يعزى إليها التأثير المنبه لجهاز المناعة في جسم الإنسان، كما تحتوي على زيوت طيارة ومواد فلافونية والكافايدز وبولونيز.

الاستعمالات :

لقد أثبتت الأبحاث أن مواد متعددة السكاكر القابلة للذوبان في الماء تأثيراً منبهاً لجهاز المناعة ضد مواجهة الجراثيم والفيروسات، وكذلك أثبتت الأبحاث أن لمواد الالكاميرز تأثيراً مضاداً للجراثيم وللقطور، وتدرس حالياً تأثيرات هذا النبات على فيروس العوز المناعي للإنسان HIV وكذلك الإيدز.

لقد انتشر استعمال نبات حشيشة القنفذ في الولايات المتحدة الأمريكية وبعد من الأدوية الأمريكية المحلية، حيث استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ لعلاج آلام الأسنان والتهابات الحلق، وكانت قبائل السوتستعملها ضد السعار ولدغ الأفاعي.

ويعتبر الغربيون هذا النبات أهم منبه للمناعة؛ حيث يستخدم على نطاق واسع لعلاج النزلات البردية والإنفلونزا والزكام والاضطرابات الجلدية ومشاكل



موسوعة جابر ابن ابي عشب



الجهاز التنفسي، كما تستخدم على شكل غرغرة لعلاج التهابات ومشاكل الحلق، ويستخدم لعلاج الربو والكحة والتهاب الشعب المزمن والحمى وعدوى المسالك البولية، وكذلك لأي شيء يتعلق بالتهابات الفم والحنجرة، كما تستعمل لعلاج الحروق والجروح.

هناك عدة مستحضرات على هيئة كبسولات بعبوات ١٠٠ ملجم، ١٢٥ ملجم، ٢٥٠ ملجم، ٢٨٠ ملجم، ٢٩٠ ملجم، ٤٠٠ ملجم، ٤٢٠ ملجم، ٤٥٠ ملجم، ٥٠٠ ملجم.

كما توجد على هيئة مادة سائلة بمعدل ١٢٠ ملجم لكل ٥ مليلتر، وتوجد الأزهار والجدور والأوراق على هيئة مواد مجففة، ويحضر شاي من الجدور بمقدار نصف ملعقة شاي مع ملء كوب ماء مغلي ويصفى بعد عشر دقائق ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدام هذه الوصفة لعلاج الزكام.

هناك محاذير حيث يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض السل، كما يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يستعملون أدوية للمناعة إلا بعد استشارة المختص، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من الحساسية، كما يجب عدم استخدام مستحضرات هذا النبات للأشخاص الذين يستعملون علاجاً للسرطان.



الحنطة السوداء

Buckwheat

الحنطة السوداء نبتة حولية يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم، لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات. تُعرف الحنطة السوداء علمياً باسم *Fagopyrum esculentum*. الأجزاء المستعملة من النبتة الأوراق والأزهار والبذور، والحنطة السوداء نبات ذو بذور نشوية يتم طحن بذوره لتكون دقيقاً أو جريشاً لاستخدامه في إطعام الإنسان أو علفاً للدواجن. ويعتقد كثير من الناس أن الحنطة السوداء هي حبوب كالذرة والقمح والأرز، ولكن العلماء صنّفوا الحنطة السوداء بصورة منفصلة تماماً عن هذه الغلال ولم يعتبروها حبوباً حقيقية.

الموطن الأصلي للحنطة السوداء وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية وتحصد عادة في الصيف، وقد تمت زراعتها في الصين منذ أكثر من ١٠٠٠ عام، وكان الاتحاد السوفييتي قبل تفككه يتصدر العالم في إنتاجها.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الحنطة السوداء على بيوفلافونيدات وبالأخص الروتين المضاد للأكسدة والمقوي للبطانة الداخلية للأوعية الدموية، وكذلك مركب الكورسترين والهايبروزايدات، كما يحتوي على مشتقات الانثراسين وأهمها مركب الفاجوباييرين والبروتوفاجوباييرين. بالإضافة إلى احتوائه على البروتين

ومغنسيوم وهو المعدن الضروري لعملية تأييض الطاقة بشكل سليم، ويحتوي أيضاً على عنصر الحديد وحمض الفوليك وكذلك فيتامين "ب" وخاصة حمض النيكوتين والثيامين والريبوفلافين، وكذلك نسبة من الدهن، كما تحتوي على كمية من السكريات والنشا.

الاستعمالات:

يستخدم معظم إنتاج الحنطة السوداء في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا في صناعة الفطائر، ويتم تقشير بعض الحنطة السوداء لاستخراج لب الثمرة ويسمى البرغل، أو الجريش الخشن، ويستخدم في الحساء وأطعمة الإفطار المكونة من الحبوب. ويقوم سكان قارة آسيا بخلط دقيق الحنطة السوداء مع دقيق القمح لصناعة نوع من المكرونة المسطحة على شكل عصائب، أو شرائط. ونجد سكان أوروبا الشرقية يطبخون الحنطة السوداء المجروشة الخشنة لعمل العصيدة التي يسمونها "كاشا"، ويستخدم الروس الحنطة السوداء لتحضير طبق "البليتي"، وهو نوع من الفطائر المحلاة الرقيقة، أما اليابانيون فيستخدمونها لإعداد نوع من أنواع المكرونة الشرائطية.

يمكن إضافة بذور الحنطة المنبثة إلى السلطات والأطعمة المقلية وأطباق أخرى عديدة لجعلها مغذية ولذيذة، وتتوفر البذور الطازجة غير المقشرة والمناسبة لتتبت في معظم متاجر الأغذية الصحية.

ويشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة، وربما أدخلت النبتة إلى أوروبا في أثناء حروب الفرنجة (في القرنين الحادي والثاني عشر الميلاديين). إن أول من أدخلها العرب إلى الأندلس قبل ذلك بعدة قرون.

تستخدم الحنطة السوداء بشكل خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد عادة بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تقيد أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء الشرث (Chilblains) وهو الحصر. وغالباً ما

تمزج مع أزهار الزيزفون لتشكل علاجاً خاصاً لنزيف الشبكية.

كما يشيع استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الكركديه لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

وقد بينت الأبحاث الحديثة أن الحنطة السوداء الصينية المعروفة علمياً باسم (Fagopyrum Cymosum) والحنطة السنمية (Fagopyrum dibotsys) تشبهان المناعة وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والخراجات الرئوية.

وتستخدم الحنطة السوداء في المعالجة المثلية Homeopathy لمعالجة الأمراض الجلدية وأمراض الكبد المصحوبة بالحكة وكذلك لعلاج الصداع.



توجد أقراص من الحنطة السوداء تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية، كما توجد على هيئة أكياس شاي.

أما في المعالجة المثلية فتستعمل الجرعات على هيئة نقط بمعدل ٥ نقاط أو قرص واحد على عشر محببات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وذلك إذا كانت حالة المرض حادة، أو تؤخذ بمعدل مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم إذا كان المرض مزمنًا.

وقد أمكن فصل مركب الروتين الجلوكوزيدي وتحضيره على هيئة دواء لعلاج كثير من الأمراض مثل مرض ضيق وتصلب الشرايين ومرض الضغط المرتفع للدم، كما أن تناول هذه المادة قد تفيد في منع أو تقليل الأضرار الناتجة من تعرض الإنسان للإشعاعات الذرية والراديويمية. كما أن مادة الروتين تعتبر المركب الوحيد في الأدوية الطبية والمستخدمة لوقف ومنع النزيف الدموي الداخلي للجسم أو منعه نتيجة العمليات الجراحية والإصابة بالحوادث المختلفة.

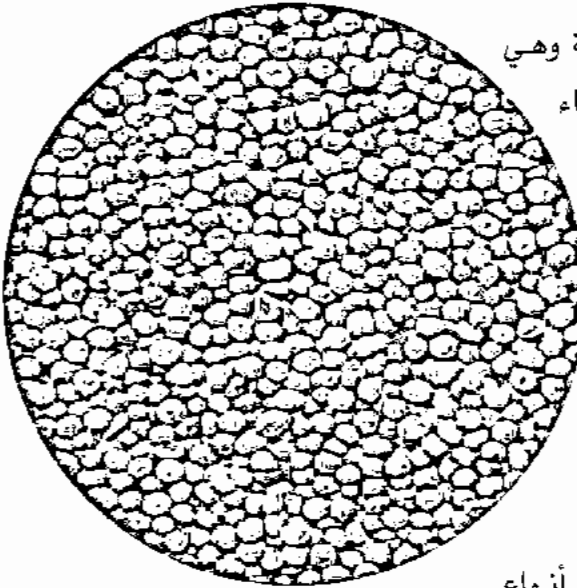
كما يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض الأحشاء (Celiac) وهو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين (gliadin) الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال مثل القمح والشيلم والشعير يمكن هؤلاء الأشخاص استخدام الحنطة السوداء لخلوها من الجلوتين.



الخردل

Mustard

تعرف المستردة بالخردل، وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه الى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات.



أوراقه بسيطة متبادلة وهي مفصصة، الأزهار صفراء اللون توجد على هيئة عناقيد؛ أما الثمار فهي أسطوانية وقرنية الشكل حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون أصفر بني، تحوي بذوراً كروية الشكل صغيرة الحجم.

يوجد من المستردة عدة أنواع وأهمها ما يأتي:

- المستردة البيضاء والمعروفة علمياً باسم *Brasica alba* ويصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠ سم وبذور هذا النوع أكبر من بذور النوع الأساسي المعروف علمياً باسم *Brasica nigra* والمعروف بالخردل الأسود.



موسوعة خابر لابر الّ عشاب

- المستردة السوداء *Brasica nigra* وهذا أكبر حجماً من الخردل الأبيض.

- المستردة الصينية والمعروفة علمياً باسم *Brasica jumcae* وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة اللون ولون بذورها بني فاتح.

الجزء المستخدم من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور المستردة على جلوكوزيدات ثيوسيانية وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة، فمثلاً المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبيين (Sinigrin) بينما المستردة السوداء تحتوي على المركب سنجرين (Sinigrin) في حين أن الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأول غير سام بينما في النوع الثاني يكون ساماً وإذا طعم لاذع حريف ويعطي ألماً حادة عندما يوضع على البشرة.

الاستعمالات :

لقد استخدم الفراعنة حبوب الخردل حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضمن مشروع مسهل وآخر للذبحة الصدرية ودهاناً لأوجاع العضلات والمفاصل.

يقول ابن البيطار في الخردل: " يقطع البلغم ويتقي الوجه ويحلل الأورام وينفع من الجرب ويحل القوابي ووجع المفاصل وعرق النساء، ويستعمل في إكحال الغشاوة من العيون ويزيل الطحال والعطش، وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم إذا مضغ، وإذا دق وضرب بالماء وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبه الرئة، وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصدوعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام، وإذا تضمد به نفع من النقرس وإبراء داء الثعلبية، وإذا خلط بالتين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النساء وورم الطحال،

ينقي الوجه إذا خلط بالعسل أو الشحم أو بالموم المذاب بالزيت. قد يخلط بالخل ويلطخ به الجرب المقرح والقواحي، إذا خلط بالتين ووضع على الأذن نفع من ثقل السمع والدوي العارض لهذا إذا خلط بعسل نفع من السعال، وإذا دخن بدخان طرد الحيات طرداً شديداً، يسكن وجع الضرس والأذن إذا قطر ماؤه فيها".

أما ابن سينا في قانونه فيقول: "يقطع البلغم وينقي الوجه وينفع من داء الثعلبية، يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب والقواحي، ينفع من وجع المفاصل وعرق النساء، ينقي رطوبات الرأس، يشهي الباه وينفع من اختناق الفم".

أما داوود الأنطاكي فيقول: "نافع لكل مرض بارد لا يعالج والنقرس والخدر والكزاز والحميات الباردة بماء الورد شرباً وضامداً. تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر اللون ويجذب الدم إذا مزج بالزفت، وطحينه إذا تغرغر به فإنه يسكن أوجاع الفم والأسنان، يحلل ثقل اللسان ويمنع التزلات ضامداً يسكن الأعضاء الباردة، ويحلل الأرياح الغليظة واليرقان والسدد والصلابات ويفتت الحصى ويدر الفضلات، إذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض، إذا غلي بالزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الردي وأخرج الديدان، إذا طبخ مع الشذاب فيسكن ضؤبان المفاصل الرعشة ضامداً ودهاناً يهيج الباه ويزيل الخناق شرباً وكذلك التخممة إذا مزج بالعسل واستعمل فإنه يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ".

عرفه البشر منذ القدم وذكر كثيراً في الكتابات القديمة وفي الإنجيل وفي القرآن وفي آثار الإغريق والرومان، وتحدث بليني عنه في كتبه وعدد مزاياه الكثيرة وتبعه من جاء بعده من المؤلفين فقالوا: "بأن الخلية (مرقة خل وزيت وملح) تجذب حرارتها من الخردل، كما يجذب الشاعر حرارة شعره من قيثارته" وقالوا فيه: إن الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب على المتأخرين في طعامهم أن يستعملوه كما يستعمل الفارس السوط باتزان واعتدال.

يستخدم الخردل أو ما يسمى بالمستردة على نطاق واسع، فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية

ومعرق ومنبه للقلب، ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الموضعية لعلاج الروماتيزم، كما يستخدم في عمل حمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.

لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد، حيث تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في ليتر من الماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون أن يؤذيه، والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.

يفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم، كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء، ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.

يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس، حيث يؤخذ ٢٠٠ ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.

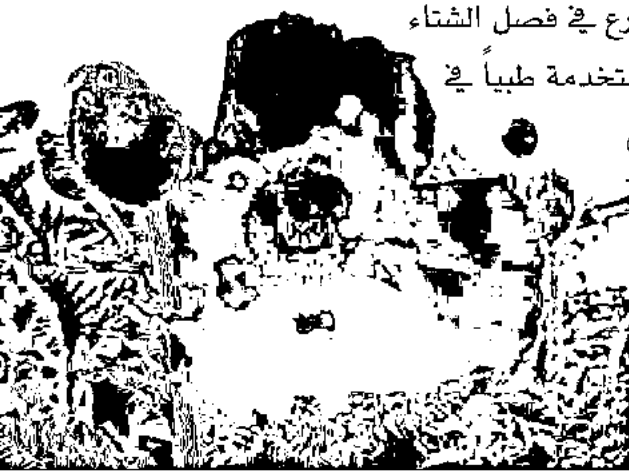
أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.

أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ ثم تفرد على قطعة قماش سميك وتوضع فوق الجلد مباشرة مدة ربع الى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع على مؤخرة الرأس، ولقرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة.



الخشخاش

Poppy



الخشخاش نبات عشبي حولي يزرع في فصل الشتاء
ويزهـر في الربيع، وتحصد المادة المستخدمة طبياً في

الصيف، يتراوح طوله ما بين متر إلى
متر ونصف المتر تقريباً، ساقه
دقيق أسطواني قليل التفرع في
أعلاه، وأوراقه كبيرة ملساء
متبادلة مغمدة للساق أي تلتف
قاعدة الورقة على الساق، سطحها
متموج وحوافها مسننة بشكل غير

منتظم، لونها أخضر إلى مزرق بها لمعة فضية، أزهاره جميلة ذات ألوان مختلفة
فمنها الأبيض والأحمر مع الأبيض أو البنفسجي، ويعتبر النوع ذو الأزهار
البيضاء مع الحمراء هو الأكثر انتشاراً. يعطي نبات الخشخاش ما بين ٥ إلى ٨
ثمار تعرف بالكبسولات، وكبسولة الخشخاش كروية مفلطحة أو متطاولة قليلاً،
لونها أخضر ثم يصفر عند النضج، يبلغ طول قطرها الكبير ما بين ٥ - ١٠ سم،
وقطرها الصغير ما بين ٢ - ٦ سم، وحجم الكبسولة يشبه حجم الرمانة وأحياناً
أصغر، وحتى شكلها يشبه الرمانة إلى حد بعيد، تخدش هذه الكبسولات عندما
يكون قطرها حوالي ٤ سم، وذلك عندما يبدأ اللون في التحول من الأخضر إلى
الأصفر ابتداءً من منتصف النهار حتى المغرب، ويجب أن يكون الجو صافياً

والرياح هادئة في وقت خدش الكبسولات، وتخدش الكبسولات بواسطة قنين مهرة مدربين على طرق الخدش، حيث تخدش بسكاكين نحاسية حادة مصنوعة خصيصاً لذلك الغرض، فتظهر العصارة اللبنية المعروفة بالأفيون.

وعادة تخدش الكبسولة في منتصفها إما بالعرض أو بالطول، ويجب أن لا يتعدى الخدش الغلاف الثمري للكبسولة، لأنه إذا كان الخدش عميقاً يبقى داخل الثمرة جزء من العصارة وبالتالي تكون كمية العصارة اللبنية المتحصل عليها والمعروفة بالأفيون قليلة، تكون العصارة عند ظهورها من الكبسولة بيضاء اللون مثل اللبن، لكن بمجرد خروجها إلى الضوء تتخثر ويتحول لونها إلى اللون البني وتصبح جامدة على سطح الثمرة، في صباح اليوم التالي تقشط العصارة اللبنية المتجمدة بسكاكين خاصة أو مقاشط خاصة وتجمع على هيئة كتل يتراوح وزنها ما بين ٢ كيلوجرام إلى ٧ كيلوجرامات، وتختتم بختم الحكومة التي تتولى زراعة الخشخاش، وهذا ما يعرف بالأفيون الذي نسمع عنه كثيراً ونسمع أنه أحد المخدرات الخطيرة.

الأفيون إذاً هو العصارة اللبنية التي تنتج من خدش الثمار أو الكبسولات غير الناضجة لنبات الخشخاش الذي يعرف علمياً باسم *Pspaver somniferum* التابع للفصيلة الخشخاشية، يزرع نبات الخشخاش في كل من الهند وتركيا وإيران وروسيا ويوغسلافيا والباكستان وبلغاريا وأفغانستان والمكسيك ودول جنوب شرق آسيا، وهي ما تعرف بالمثلث الذهبي، وتضم بورما وتايلند ولاوس، وتعتبر أخطر مناطق زراعة الخشخاش بالشرق الأقصى.

ولقد صرح دولياً وفقاً لاتفاقية عام ١٩٥٢م بزراعة الخشخاش للأغراض الطبية والعلمية في السبع دول الأولى من الدول المذكورة آنفاً.

يزرع الخشخاش لهدفين؛ الهدف الأول للأغراض الطبية والأبحاث العلمية، والهدف الثاني للحصول على البذور التي يستخرج منها زيت بذور الخشخاش الذي يستخدم تجارياً على نطاق واسع، ولكننا لا نستطيع الجمع بين الهدفين، فإذا كان الهدف جمع العصارة اللبنية والمعروفة بالأفيون فيجب أن نضحى

بالبذور، لأن العصارة اللبنية تجمع من الثمار قبل نضجها وتكون البذور بالتالي غير مكتملة النضج ولا تحتوي على الزيت المطلوب، وإذا كان الهدف الحصول على البذور فيجب أن نضج بالأفيون حيث إن العصارة اللبنية تختفي من الثمار بمجرد نضج الثمرة.

تحتوي ثمرة الخشخاش على عدد كبير من البذور، حيث تحتوي الثمرة الواحدة على ثلاثين ألف بذرة، ويستحصل من البذور على زيت الخشخاش بواسطة ضغط البذور وعصرها، حيث يستحصل على ٧٥٪ من الزيت في العصرة الأولى، ويستعمل زيت بذور الخشخاش في صناعات الطلاءات الزيتية وفي صنع الألوان المستعملة في الرسم، كما يستعمل في صناعة الصابون، ويستعمل أيضاً كغذاء في الدول الأوروبية إما نقياً أو ممزوجاً مع زيت فستق العبيد، لتحضير المايونيز أو لقلي السمك وحفظه. وزيت الخشخاش خال تماماً من الأفيون حيث إن بعض الناس يعتقدون أنه يحتوي على أفيون.

توجد ثلاثة أصناف من الأفيون هي:

- الأفيون التركي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ١٠-١٦٪.
 - الأفيون اليوغسلافي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ١٥-١٧٪.
 - الأفيون الهندي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ٩-١٢٪.
- ومتوسط الأفيون في الهكتار الواحد يتراوح ما بين ١٥-١٨ كيلو جراماً.

يحتوي الأفيون على أكثر من ٣٥ قلويداً يصاحبها حمض عضوي يعرف بحمض الميكونيك، كما يحتوي الأفيون على سكاكر وأملاح مثل أملاح السلفا ومواد هلامية ومواد ملونة وماء، وتعتبر القلويدات التالية أهم قلويدات الأفيون بل وأهم القلويدات في المملكة النباتية بشكل عام:

- مورفين Morphine وقد فصل عام ١٨١٦ م.

- كوداين Codeine وقد فصل عام ١٨٢٢ م.



- ثيبائين Thebaine وقد فصل عام ١٨٣٥ م.

وهذه المركبات الثلاثة قوية القاعدية شديدة السمية

- نوسكابين Nascapine وقد فصل عام ١٨٠٣ م.

- نارسيئن Narceine وقد فصل عام ١٨٣٢ م.

- بيافارين Papavarine وقد فصل عام ١٨٤٨ م.

وهذه المركبات الثلاثة خفيفة القاعدية قليلة السمية. والمورفين هو المركب الرئيس في الأفيون ويعرف بقاتل الألم، ويستعمل في النواحي الطبية على نطاق واسع، ولا تخلو أي مستشفى في الدنيا من المورفين، والمورفين من أقوى المخدرات، ويوجد المورفين وأملاحه على هيئة بللورات بيضاء نقية سلكية الشكل وأحياناً يوجد المورفين على هيئة كتل مكعبة الشكل أو على هيئة بللورات ناعمة جداً، ولا يتأثر بالهواء وله طعم مر وليس له رائحة.

ويستخدم المورفين تحت رقابة طبية شديدة كمنوم ومسكن وللتخدير وتسكين الآلام، ويوصف عادة في حالات الآلام الشديدة للمعدة والآلام العصبية وآلام الأسنان، كما يستعمل قابضاً لمنع حالات الإسهال الشديد والدوسنتاريا، ويستخدم المورفين لقتل الألم حيث يعطى مرضى السرطان الميئوس من شفائهم لتخفيف آلامهم، كما يعطى عادة لجرحى الحرب الذين يعانون من جروح خطيرة فيوقف آلامهم ولكن يجب أن يعطى تحت مراقبة طبية شديدة حيث إنه يسبب الإدمان النفسي والجسدي، ويعد المورفين أحد المخدرات الخطيرة وتعد المادة الأساسية في تحضير الهيروين أشرس المخدرات.

من المركبات المهمة في الأفيون مركب الكوداين الذي يستخدم في المجال الطبي على نطاق واسع وهو أفضل علاج لتهدئة الكحة وبالأخص عند الأطفال وكبار السن حيث يصرف لهم عادة بوصفة خاصة تختلف عن وصفات الأدوية الأخرى، ويُعد من أنجح الأدوية في هذا الخصوص.

الخل

Venigar

الخل مادة سائلة ذات طعم حاد، ويعتبر من التوابل، ويعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل، ويصنع الخل عادة من التفاح والعنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم "خميرة الدياستيز" كما يحضر الخل بطريقة التسييد الكيميائي.

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

لقد عرف العرب قديماً كغيرهم من الشعوب الخل منذ زمن ليس بالقصير وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر وخلاف ذلك، وسأل الرسول صلى الله عليه وسلم أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا خل، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: "نعم الأدم الخل، نعم الأدم الخل". وفي سنن ابن ماجه عن أم سعد رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم: "نعم الإدم الخل، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدم الأنبياء قبلي ولم يفتقر بيت فيه خل".

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعددوا منافعه ومضاره، وقالوا: الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم.

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرته: "يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتح الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطرية، ويزيل الأورام طلاء بالعسل والنقرس بالكبريت والخدر والكزاز والمفاصل بالحرمل. يقطع البواسير، ويزيل الكلف والنمش، يمنع حرق النار طلاءً، إذا هرس فيه بصل العنصل بالبطيخ ثم صفي وشمس أسبوعاً وأخذ منه كل يوم ٥٠ ملجم قطع عسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم".

ويقول ابن سينا في القانون: "يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيوت ودهن به من به صداع شفي".

ويقول ابن البيطار: "إذا بل الصوف غير المغسول به أو الإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأ إلى الخارج ويشد اللثة المسترخية وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن، إذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق ورفع اللهاة الساقطة، وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، يطفى حرق النار أسرع من كل شيء".

لقد وصف في الطب الحديث بأنه منعش ومرطب ومدبر للعرق والبول ومنبه للمعدة، وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان (طب الشعوب) على خل التفاح خاصة فقال: "إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن ويفيد ضد القشف والقوباء وتناوله مع البيض يحسن البشرة، ونصح زبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة"، وقال أيضاً: "إن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد والجروح".

ومن الأمراض التي تعالج بالخل ما يلي:

- الذبحة الصدرية: تعمل غرغرة من ٧٠ مليلتر من خل التفاح وتخلط مع كأس من الماء الفاتر وتجري الغرغرة بها أيضاً، وتعاد العملية مرتين على الأقل في النهار.

- القلق النفسي: يمزج حوالي ٤٠ مليلتر من خل التفاح بنقيع الزعرور المسحون ونصف كأس ماء ويشرب على الريق صباحاً مدة ثلاثة أسابيع من كل شهر.

- الربو: يفرك الصدر بخل التفاح لوحده وإذا كان الجلد حساساً فيخلط الخل بمقدار من نقيع اللاونده (الضرم) ويمكن أيضاً لف القدمين والساقين بقماش مبلل بهذا المزيج.

- الحروق: يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، وذلك لتجنب حدوث فقاقيع الحروق المعروفة وآثارها، ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضاً للحروق الناتجة من شدة الشمس.

- نخر الأسنان: يغسل الفم بمزيج ساخن من خل التفاح حوالي ٥٠ مليلتر يضاف إلى حوالي ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وملعقة صغيرة من أزهار الخطمي.

- الأرق: يشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.

- السعال: يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً، ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً، وإذا كان السعال شديداً تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين، وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

- الدوالي: تدلك السيقان من تحت إلى فوق بغسول مركب من مغلي أوراق العنب الأحمر (لتر من الأوراق) وخل التفاح بنسبة ١ - ٣ ويجري ذلك صباحاً ومساءً.

الخوخ

Plum tree

الخوخ شجرة مثمرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، أوراقها متطاولة ملساء ولحاؤها بني عليه عادة إفرازات صمغية، الأزهار وردية كثة تتوزع في جميع غصون النبات، الثمار كبيرة ذات لون محمر مع صفار أو خضار، وهي لحمية لذيذة وتعد من أفضل الفواكه، ويعرف الخوخ بالدراق وتعرف في بلاد الشام باسم الدراقة، وفي مصر بالخوخ، وكذلك تعرف في بعض المناطق وفي بعض المراجع العلمية بالفرسك أو الفرسق وهذا الاسم مأخوذ من اليونانية، وفي جنوب المملكة يعرف بالفرسك وهو مشهور في تلك المناطق، أما علمياً فيعرف باسم *Prunus persica*.

يقال: إن موطنه الأصلي الصين وورد ذكره في كتب الحكمة الصينية ونسب إلى أكله حفظ الجسم من الفساد والتفسخ، وقد زرع في الصين منذ آلاف السنين ثم انتقل إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط وبحر قزوين، وقد عرفه المصريون واهتموا به، وعرف الرومان منه ستة أنواع، وكثرت أصنافه في فرنسا حتى بلغت ثلاثين نوعاً في عهد الملك لويس الرابع عشر، ونسجت حوله الأساطير. الأجزاء المستعملة من نبات الخوخ هي الأوراق والأزهار والثمار.

المحتويات الكيميائية :

ثمار الخوخ غنية بالفيتامينات التي توجد في قشرة الثمرة، وهي أ، ب١، ب٢،

ب.ب.ج كما يحتوي على كمية من السكاكر بنسبة ٨٠٪ وكذلك يحتوي على عدد من المعادن.



موسوعة فايز لطب آل عشاب

الاستعمالات:

يعد الخوخ في المرتبة الثانية من الأهمية في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد عرفه العرب منذ زمن بعيد ووصفه شعراؤهم، ومما قاله فيه أبو بكر الصنوبري:

أهدى إلينا الزمان خوخاً منظره منظر أنيق

صفراء، حمراء، مستفيد بهجتها التبر والعقيق

ذات أديمين، ذا بهار لمجتيه، وذا شقيق

كوجنة ألست خلوقاً فزال عن بعضها الخلوق

وتحدث الأطباء القدامى من العرب ومن غيرهم عن مزايا الخوخ فقالوا إنه ملين والفتح منه قابض ويمنع السيلان، والناضج منه جيد للمعدة وفيه تشهية للطعام، ويقولون: إن تقديمه على الطعام أفضل بكثير من أكله بعد الطعام.

ولا يشرب الماء بعده وهو بطيء الهضم، وإذا قطر ماء ورقه في الأذن قتل الديدان، ودهنه ينفع من الصداع وأوجاع الأذن، وشرب عصارة ورقه وزهره يقتل ديدان البطن، وهو يطفئ الصفراء ويسكن الحرارة والحميات المحرقة ويزيد في الباءة.

وحديثاً أثبتت الدراسات أن الخوخ منشط يساعد على الهضم، مدر للبول، ملين لطيف، يفيد في حالات عسر الهضم وحصاة المثانة والبول الدموي، ويفيد الجلد والشعر، ويساعد في وظائف المعدة والكبد والأمعاء ويقوي الأعصاب وينفع المصابين بحصى الكلى والمثانة.

أما أزهاره فتفيد في تهدئة الأعصاب وفي مكافحة التشنج وتنظيف المعدة والأمعاء؛ وذلك بشرب مغليها، حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.

كما تستعمل الأزهار على هيئة لبخة لعلاج القروح السرطانية، كما يفيد مغلي الأزهار لتخفيف آلام السعال والمجاري التنفسية الملتهبة والمتهيجة، والكمية لا تزيد عن نصف ملعقة لكل كوب ماء.

ويقال: إن الخوخ الناضج يحتوي على الأشياء نفسها التي يحتوي عليها لبن النوق، وعصير الخوخ يضيق مسام الجلد، بينما تقوم الفيتامينات والمعادن بتغذية البشرة وتصفية لونها، وعادة يؤخذ عصير الخوخ الطازج ويفسل به الوجه ويترك على الوجه حتى يجف تماماً ثم يغسل بماء مقطر أو بماء الورد.

أما بذرة الخوخ فكانت لها شهرة طبية قديماً في الوقاية من الخمرة، ووصفت بأنها تهدئ من أوجاع الرأس والدوخة وذلك بسحقه ووضعها كلزقة على الجبهة أو في النقرة.

والزيت المستخرج من البذور وهو زيت ثابت فيستعمل غسولاً ضد الالتهابات ولعلاج البواسير.

وجرعات أزهار الخوخ هي ٢٠ جراماً من الأزهار تعمر في لتر ماء وتترك لتتقع مدة ٧ ساعات، أما مغلي الأزهار فهي نسبة ٢٠ جراماً من الأزهار في ٣٠٠ سم^٣ من الماء يغلى مدة دقيقتين ثم يصفى ويذوب فيه ٥٠٠ جرام من السكر، فيكون شراباً مقبولاً جداً وله خواص وفوائد شراب الهندباء والراوند الصيني.



خيار شمير

Purging-cassia

خيار شمير وهو نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم *Cassia fistula* من الفصيلة البقولية *Leguminosae* ويصل طول الشجرة إلى حوالي ٣٠ قدماً، وطول الورقة يصل إلى حوالي قدم، وهي ريشية الشكل مركبة تتكون من عدد كبير من الوريقات، وللنبات أزهار كثة ذات لون أصفر جميلة المنظر ذات رائحة ذكية، وثمره النبات قرنية كبيرة تشبه ثمار الخرنوب تقريباً إلا أنها أطول، حيث يصل طولها إلى حوالي قدمين، وتحتوي الثمرة على عدة بذور، الجزء المستخدم من النبات لب الثمار فقط.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي لب ثمار خيار شمير على نسبة عالية من السكر وبعض المركبات الكيتونية المعقدة.

الاستعمالات :

إن خيار شمير قديم جداً، فقد جاء في وصفات فرعونية ضمن المواد المستعملة في تحنيط الموتى وكذلك ضمن الوصفات الطبية لعلاج حالات الإمساك وبعض أمراض الفم وكذلك كشراب مرطب ويمزج مع بعض الأدوية لإكسابها مذاقاً حلواً.

وقد قال ابن سينا فيه: "الخيار شمبر ينفع من الأورام الحارة في الأحشاء خصوصاً في الحلق إذا تُغرِغَرَ به، يطفى على الأورام الصلبة والنقرس والمفاصل المؤلمة، يقي الكبد، نافع من اليرقان وأوجاع الكبد، ملين للبطن، يُخرج البلغم، إسهاله لا يؤدي النساء الحوامل إذا مرس في ماء الكزبرة الرطبة بلعاب بذرقطونا، ثم تُغرِغَرَ به نفع من الخوانيق، ملين للبطن يخرج المرة المحرقة والبلغم".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "يسهل المرة الصفراء المحترقة ويسكن حدة الدم ويحلل الأورام الحارة أيضاً ويلين الصدر وينقي العصب، ومقدار الجرعة منه ثلاثة دراهم إلى عشرة تحل بالماء الحار وتشرب، ينفع من أورام الحلق والجوف، إذا تُغرِغَرَ به مع طيبخ الزبيب ومع عنب الثعلب يطفى به على النقرس والمفاصل الوجعة، شرب الخيار شمبر ينفع الحميات الحارة، إذا نُقِعَ بماء الهندباء أو بماء عنب الثعلب نفع من اليرقان ومن أورام الكبد الحادة".

أما داود الأنطاكي فيقول: "يعتبر خيار شمبر حاراً رطباً في الأولى أوبارداً فيها، يخرج الصفراء المحترق مع التمر هندي والبلغم، ينقي الدماغ والصدر، ويفتح السدد ويزيل اليرقان، ويستعمله أهل مصر بماء الجبن في الكحة والاحتراقات".

تقول الدراسات الحديثة: إن لب خيار شمبر يستخدم كملين خفيف لحالات الإمساك ولكنه كثيراً ما يدخل ضمن بعض التركيبات الدوائية العلاجية كعامل مشترك بين بعض أنواع الأعشاب والعطارات المختلفة، وقد استطاعت بعض الشركات الإيطالية عمل مشروب على هيئة شاي لعلاج الجهاز الهضمي وحالات السمنة يدخل في تركيبه مسحوق لب ثمار خيار شمبر وتحظى بإقبال شديد من الناس، كما يوجد على هيئة تركيبة مكونة من ورق السناميكي مع لب خيار شمبر لعلاج الإمساك وعسر الهضم حيث يؤخذ بمعدل كوب صغير على الريق صباحاً، كما أنه يسهل الولادة إذا أخذ قشر الثمرة والزعفران وماء الورد وهو مجرب، كما أن المرأة الحامل يمكنها استخدامه كمادة مسهلة دون أن يؤديها.

لا توجد أي محاذير من استعماله لاسيما إذا أخذ العقار بجرعات محددة ومنصوح بها، وهو جيد للحوامل والمرضعات وحتى الأطفال فوق سن الثانية.

الدمسيسة

Wormwood

الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة، وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقة بيضاء اللون، الأزهار مركبة ذات لون مصفر، والنبات له رائحة عطرية، يعرف بالأفسنتين والشيبية وبالفرعونية شنايت.

أما علمياً فيعرف باسم *Artemisia absinthium* والجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق، الموطن الأصلي لنبات الدمسيسة أوروبا، واليوم ينمو في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية، ويزرع في الأقاليم المعتدلة في جميع أنحاء العالم، ويتكاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في فصل الخريف، وتجنو الأوراق والأزهار في نهاية الصيف.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الدمسيسة على زيت طيار يصل نسبته إلى حوالي ٠,٢ ٪ وزيت ثابت أهم مكوناته مادة الثوجون التي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوي وتسهيل خروج الحصوات وإدرار البول، كما يحتوي الزيت الطيار على ابروتامين وبيتابوربونين وسيسكوترينين لاكتون والمعروف بالأرتيميزينين وكذلك فيتامين أ، كما يحتوي على جلوكوزيد الأفسنتين.

الاستعمالات:

تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت وما زالت لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية، وقد استخدمت قديماً في تفتيت الحصوات والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي.

وكان هذا النبات في الماضي من المنكهات الرئيسية لشراب الفرموت الذي اشتق منه اسم الأفسنتين الألماني، وكان يستخدم لتنقية كثير من المشروبات، وبعد هذا النبات أحد النباتات المرة بحق وله تأثير مقو على الجهاز الهضمي وبالأخص على المعدة والمرارة.

يقول ابن البيطار: "إن عشب الأفسنتين يستعمل في الهضم والإدرار وطرده الدود، ويصنع منه شراب كحولي باسمه".

وحديثاً أثبتت الأبحاث التي أجريت على الدمسيسة أن هناك مجموعة من المكونات الكيميائية الموجودة فيها تسهم في مفعولها الطبي، كثير منها شديد المرارة ويؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان مما يطلق منعكساً فينبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

إن الأزونيات مضادة الالتهاب والسيكوتربينات ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها من أفضل النباتات إبادة للحشرات، أما مركب الثوجون فهو منبه للدماغ وهو مأمون الاستعمال بجرع صغيرة، ولكنه سام بجرعات كبيرة، إن نبات الدمسيسة مهم جداً للذين يعانون من ضعف الهضم، فهو يزيد من حمض المعدة وإفراز الصفراء؛ لذا فهو يحسن الهضم وامتصاص المواد الغذائية، وهذا ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات بما في ذلك فقر الدم، كما يخفف الأرياح والانتفاخات، وإذا أخذت الوصفة بانتظام فإنها تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.

وقد اشتهرت الدمسيسة بعلاجها للديدان، بالإضافة إلى ذلك فإن هذا النبات مبيد حشري جيد ويستخدم أيضاً كمضاد معتدل للاكتئاب، وكذلك يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى كمخفض للحرارة وفي حالات فقر الدم.



يوجد عدة أنواع من أشهرها القيصوم والشيح الصيني والشيح الشاذ والشيح الشعري والشيح الشرقي والشويلا والطرخون.

الجرعة من نبات الدمسيسة ملء ملعقة من مسحوق النبات لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لنبات الدمسيسة، فمثلاً يستعمل مغلي الدمسيسة لطرد دودة الإسكارس ولعلاج آلام المعدة والهضم وفقر الدم والاكتئاب وكمسكن للباطنة وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي كانت تستخدم في مرض الزهري ومضاعفاته، كما أن شرب مغلي الدمسيسة يقوي الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفساني بوجه عام أي يرفع معنويات شاربه.

أما الاستعمالات الخارجية فتستعمل الدمسيسة على هيئة كمادات تعالج بها آلام المعدة الشديدة والإسهال المصحوب بمغص، حيث توضع كمادات مغلي الدمسيسة فوق أعلى البطن وهذا التكميد مفيد أيضاً لآلام المرارة ومعالجة الإمساك العصبي وفي اضطرابات الكبد التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد.



الدميانة

Damiana

الدميانية نبات صغير لا يزيد ارتفاعه على مترين، معمر له أوراق خضراء ناصلة تشبه في شكلها أوراق النعناع، وحواف الأوراق منشارية، وللنبات أزهار صفراء جميلة أحادية تتوزع في أغصان النبات، يعرف النبات باسم آخر هو الزداع الشابق، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم *Turnera diffusa*.

الموطن الأصلي لنبات الدميانة هو خليج المكسيك وجنوب كاليفورنيا وشمال الجزر الكاريبية وناميبيا، كما تزرع في هذه المناطق، وتزرع عادة عن طريق البذور، وذلك في فصل الربيع، وتفضل عادة مناخاً حاراً ورطباً.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق التي تقطف في الصيف عند إزهار النبات وهي تستخدم على نطاق واسع.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأوراق على حوالي ٧٠٪ اربوتين وحوالي ٥,٠٪ زيت طيار، وأهم مركبات الزيت دلتاكاندينين وثيمول، كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية من أهمها تترافيلين بالإضافة إلى مواد راتنجية ومواد صمغية.

الاستعمالات:

استخدم شعب المايا في أمريكا الوسطى نبات الدميانة كمقو موروث للباءة،

وما زال يُعد من أهم العقاقير التي تستخدم لهذا الغرض بالإضافة إلى استخدامه كمقو عام، ويقولون إن له مفعولاً منبهاً ومقوياً، وهذا يجعله علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب والشد النفسي المعتدل، وفي عام ١٨٠٠م لاقى هذا العقار نجاحاً ملحوظاً لدى صيادلة أمريكا الشمالية، حيث قاموا بعمل خلاصات كحولية من أوراق تباع كوصفات منشطة للجنس، وفي عام ١٩٦٠م ظهر بقوة في أسواق أمريكا الشمالية كأفضل منشط جنسي، وقد قام كثير من العشابين بترشيح هذا النبات كأحسن وصفة للجنس ومقو للطاقة ومضاد للحالات النفسية بالإضافة إلى عمله في علاج الإمساك والسكر والكحة والربو ومشاكل الكلى وبالأخص التهاباتها والصداع واضطرابات الحيض، كما أنها تستخدم لتنقية المشروبات وبعض الأطعمة المختلفة.

تقول بعض الدراسات التي أجريت على خلاصة أوراق نبات الدميانة: إن هناك تأثيراً ملحوظاً لتقويتها للضعف الجسمي والتعب العصبي، وتقول موسوعة المستحضرات الدوائية النباتية لعام ١٩٨٨م المعروفة بموسوعة

Potters New Cyclopedia Of Botanical Drugs And Preparations 1988

إن التأثير الذي يستخدمه الناس من أجله لا يصل إلى حد التباهي بالرغم من استخدام هذا النبات على نطاق واسع، ومن أهم الاستعمالات الحالية لأوراق الدميانة ما يلي:

- تستعمل أوراق الدميانية كمقوية جسمياً وجنسياً ومحسنة للجهاز العصبي، حيث يعود مفعولها إلى مركب الثيمول المطهر والمقوي، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغمر في ملء كأس مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

- تستعمل أوراق الدميانة مضادة للاكتئاب، فهي تقوم على تنبيه الجسم والعقل وتعطى لمن يعانون من الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مجروش الأوراق وتضاف إلى



ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة عند النوم.

- تعد الـدميانة منتجة لمادة الـتستوستيرون إذ ينظر إليها دائماً على انها عشبة الرجال، حيث تفيد علاج القذف المبكر ويقال إنها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء، وذلك باعتبارها مقوية للجهاز التناسلي لدى الجنسين، وتستعمل لآلام دورات الحيض لدى النساء، حيث إن بعض النساء تكون لديهن دورات حيض مؤلمة وكذلك الدورات المتأخرة وكذلك الصداع المرتبط بالحيض والطريقة أخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النبات ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتركها مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة واحدة يومياً قبل العادة بأسبوع.

- نظراً لأن مركب الأربوتين الذي يتحول إلى هيدروكينيون له تأثير مدر للبول ومطهر فإن أوراق الـدميانة تستخدم في علاج المجاري البولية والتهاب الإحليل، ويؤخذ ملء ملعقة من أوراق الـدميانة المجروشة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

- تستخدم أوراق الدميانة ضد الإمساك، فهي ملين جيد وبالأخص للإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

لا توجد هناك محاذير من استخدامه، فهو مصرح باستخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، ولا توجد دراسات حول عدم استعماله من قبل المرأة الحامل، وعليه فإنه يمكن استخدامه، وبالنسبة للجرعات الزائدة عن الحد وهي حوالي ٢٠٠ جرام تكون هناك تشنجات، ولكن نادراً ما تستخدم مثل هذه الجرعة.

يتعارض هذا العشب مع الأدوية المستخدمة لتخفيض السكر فيجب عدم استخدامه من قبل مرضى السكر، حيث إنه يتعارض مع هذا المرض.

الجرعات المأمونة هي ما بين ٢ - ٤ جرامات من مسحوق الأوراق الجافة تؤخذ على ثلاث جرعات في اليوم، أو يؤخذ ما بين ٢ - ٤ جرام وتوضع في ماء كوب ماء مغلي وتترك مدة ما بين ٥ - ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب ثلاث مرات في اليوم، أما الخلاصة السائلة من أوراق دميانة فهي ٢ - ٤ ملي.

هناك مستحضرات متوفرة في محلات الأغذية الصحية بالمملكة.



الديجتالس

Foxglove

يوجد حوالي عشرين نوعاً من الديجيتالس Foxglove تختلف في أشكالها ولكن أهم هذه الأنواع ثلاثة أنواع هي المستخدمة دوائياً وهي:

١- الديجيتالس الأرجوانية والمعروفة علمياً باسم *Digitalis purpurea* وهو نبات ثنائي الحول وكثير الأوراق له ساق قزمية تخرج منه أوراق كبيرة بيضاوية الشكل مخملية يصل طول الورقة الواحدة إلى ٥٠سم وعرضها إلى حوالي ٢٥سم، ولها حافة مسننة وقمتها مستديرة وسطحها العلوي أخضر إلى داكن والسطح السفلي رمادي ومغطاة بشعر قصير كثيف. والأوراق في السنة الأولى من عمر النبات تعرف بالأوراق الجذرية، وفي السنة الثانية يظهر من وسط الأوراق الجذرية الكثة ساق يحمل أوراقاً أصغر من الأوراق الجذرية رمحية الشكل وتعرف بالأوراق الساقية، ويحمل الساق في نهايته أزهاراً على هيئة عنقود ذات لون بنفسجي جميل، ولها شكل الناقوس، تتحول هذه الأزهار بعد التلقيح إلى ثمار على هيئة كبسولات تحمل عدداً كبيراً من البذور رمادية إلى قاتمة اللون.

٢- الديجيتالس الصوفية والمعروف علمياً باسمه *Digitalis Lanata* وهو نبات ثنائي الحول أيضاً، ولكنه أطول من النوع الأول إذ يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم وبالأخص عندما يكون مزهراً، والأوراق الجذرية لهذا النبات يصل طولها إلى ٢٠سم وعرضها إلى ٤سم أي أنها أصغر بكثير من النوع الأول، والأوراق جلدية الملمس مغطاة بشعيرات رفيعة جداً وطويلة عند القاعدة ذات لون أخضر غامق،

والأزهار صغيرة بنفسجية اللون توجد على هيئة عنقود، والثمار كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور ذات لون مصفر.

٢- الديجيتالس المعمر والمعروف علمياً باسم *Digitalis ambigua* وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه عند الإزهار إلى ١٠٠سم، والأوراق سهمية الشكل إلى بيضاوية يصل طول الورقة إلى ١٥سم وعرضها إلى ٤سم، حافتها مسننة وهي جالسة ليس لها أعناق. سطحها العلوي مغطى بأوبار قليلة ذات لون أخضر مصفر. الأزهار صغيرة تختلف تماماً عن النوعين السابقين ذات لون أصفر مرقطة باللون البني، وهي على هيئة عنقود في قمة الساق. ثمار النبات عبارة عن كبسولات صغيرة الحجم تحتوي على بذور كثيرة ذات لون رمادي.

والأنواع الثلاثة تنتمي إلى الفصيلة المعروفة باسم حنك السبع *Scrophularaceae*.

الجزء المستعمل من نباتات الديجيتالس: هي الأوراق والبذور الناضجة.

الموطن الأصلي وسط أوروبا أو آسيا الصغرى، ثم انتشر إلى أمريكا الشمالية وإنجلترا وأصبحت زراعته شائعة منذ القرن السابع عشر الميلادي، وأهم البلدان المنتجة لأوراق الديجيتالس هي ألمانيا ويوغسلافيا وفرنسا وإيطاليا وهولندا وتركيا وجنوب إفريقيا والمكسيك والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق الديجيتالس على عدد من المركبات وهي فلافونيدات جلوكوزيرية وأهم مركبات هذه المجموعة فلافوتن وجلوكوزيدات الفلافون. كما تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات إنثراكينونية وأهم مركباتها ميثايل انثراكينيون ومشتقات الأليزارين. كما تحتوي على صابونينز. كما تحتوي على الجلوكوزيدات القلبية وأهمها ديجوكسين وديجوتوكسين واللاناتوسيدات.

الديجيتالس والطب القديم: لم تكن الديجيتالس معروفة في البلاد العربية



وكانت مشهورة في أوروبا، وقد اشتهرت في التاريخ الطبي بأنها من اكتشاف وليام ويدرنج وهو طبيب ريفي إنجليزي من القرن الثامن عشر الميلادي حيث دفعه فضوله إلى وصفه لعشاب محلي إلى استكشاف إمكانية استخدام النبتة طبياً، وقد قاد عمله إلى اكتشاف أو إنتاج دواء منقذ لأرواح المرضى المصابين بالاعتلالات القلبية. حيث استخدم أوراق وبيذور النبات الناضجة لعلاج عضلات القلب غير القادرة على ضخ الدم بطريقة سوية.

الديجتالس والطب الحديث:

اكتشف الباحثون أن لأوراق وبذور الديجيتالس تأثيراً مقوياً لعضلات القلب؛ ونحن نعرف أن مرض القلب يزداد سوءاً عندما تنخفض قدرة عضلات القلب على الضخ السوي، وتعمل جلوكوزيدات الديجيتالس على تقوية العضلات مما تمكن القلب من الخفقان بقوة أكبر دون أن يتطلب مزيداً من الأكسجين، وفي الوقت نفسه تنبه إنتاج البول مما يخفض حجم الدم ومن ثم تقلل حمل القلب.

وتوجد مستحضرات صيدلانية من مركبات الديجيتالس المعروفة باسمي الديجوكسين والديجوتوكسين، ويجب عدم استعمال هذه المستحضرات إلا تحت استشارة الطبيب؛ لأن لها تأثيرات سمية والسبب في كتابتي عن هذه النباتات هو ما لاحظته في بعض محلات العطارة في المملكة الذين يبيعون هذه النباتات التي لا يعرفون عن سميتها شيئاً، وبالتالي قد تباع إلى مرضى القلب أو غيرهم ويستخدمونها دون استشارة طبية، وفي هذا خطورة على صحتهم، حيث إن نباتات الديجيتالس تعد من النباتات السامة واستعمالها الطبي مقيد تحت إشراف طبي.



الذرة

Corn silk Maize

الذرة نبات عشبي يعد أحد المحاصيل المهمة ولم يعرف العرب الذرة ولم يذكر في كتبهم القديمة. وتعرف بعدة أسماء فتسمى في بلاد الشام "بالذرة الصفراء" وفي مصر "ذرة شامية" وفي الولايات المتحدة الأمريكية "كورن" وفي إنجلترا يطلق مصطلح الذرة على القمح، وفي هولندا تعرف الذرة "بالقمح التركي" وفي فرنسا "بالذرة الإسبانية" وفي تركيا "بالذرة التركية" وفي إفريقيا "بذرة الطحن" وفي بعض مناطق المملكة تسمى "حبش" "أوهند" وتعرف الذرة علمياً باسم *zea maize* من الفصيلة النجيلية.

قيل إن الذرة قد وجدت أصلاً في جنوب أمريكا ونقلت إلى الأنديز؛ وذلك يرجع إلى حوالي ٤٠٠٠ سنة، وقد وجدت في مقابر "الأنكا" في البيرو حبوب تمثل أصنافاً مختلفة من الذرة، ومن هناك امتدت شمالاً وكان لها أثر بارز في حضارة "المايا والأزتك"، وروي أن الهنود زرعوها في نيومكسيكو منذ ألفي سنة قبل الميلاد، وحين زار الأوروبيون أمريكا لأول مرة كانت الذرة تزرع على طول الطريق من البحيرات العظمى ووادي سانت لورانس المنخفضة إلى تشيلي والأرجنتين. والمعروف أن "كريستوفر كولومبس" قد أدخل الذرة إلى أوروبا، وقيل إن الذي نقلها من البيرو إلى أوروبا هو "فرنانديز" وأول ما زرعت في أوروبا زرعت في إسبانيا أولاً ثم فرنسا وكانت آنذاك تزرع كعلف للماشية، ثم انتشرت زراعة الذرة في جميع أنحاء العالم. الجزء المستخدم من الذرة طيباً البذور وشبشول الذرة أو ما يعرف بشعر الذرة الذي يعرف علمياً باسم *corn silk* جنين حبة الذرة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي البذور على نشاء وبروتين وزيت ثابت ومعادن وكروتينات واسترولات وفيتامينات أ، ب، هـ، أما جنين حبة الذرة فيحتوي على زيت ثابت بكمية كبيرة وزيت الذرة الموجود في الأسواق الذي يستعمل للقلي هو من جنين حبة الذرة، كما يحتوي على بروتين بنسبة أكبر مما هو عليه في البذور ونشاء بكمية أقل من البذور ومعادن، أما شبشول الذرة فهو أهم جزء في نبات الذرة لما له من تأثيرات طبية متميزة، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركب Maysin وقلويدات واللانثين ومواد صابونية وزيوت طيارة ومواد هلامية وفيتامين C، K، ويوتاسيوم، ومواد عفصية، ومواد مرة، وسترولات، وزيت ثابت.

الاستعمالات:

لقد استخدم مواطنو أمريكا الذرة على نطاق واسع في العلاج منذ أمد بعيد، حيث كانوا يصنعون من البذور الطرية الطازجة عجينة يضعونها على الدمامل والكدمات والمناطق المتورمة.

أما ما تقوله الدراسات الحديثة وخاصة عن شبشول الذرة فقد أثبتت



الدراسات أن شبشول الذرة ينبه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء، كما أثبتت الدراسات العلمية في الصين أن شبشول الذرة يخفض ضغط الدم.

وبما أن شبشول الذرة يحتوي على بوتاسيوم فقد وجد أن شبشول الذرة يعد من أحسن المدرات للبول بالإضافة إلى فائدته الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية، وقد وجد أنه يلطف بطانة المجاري والمثانة، كما أنه يهدئ الحرقان ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة تستعمل للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطرابها.

كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى ويقلص إلى حد كبير تكوينها ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى، كما أن المشاكل المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة وأيضاً هو ذو فائدة عظيمة في أي مشاكل إضافية في كيس المثانة، كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء، يستخدم شبشول الذرة أيضاً كمادة مقوية ومنبهة لعضلات القلب وتسكين القناة الهضمية.

أما بذور الذرة فيستخرج منها النشا الذي يستعمل مغذياً وملطفاً، وتعمل منه حقنة شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية.

أما جنين حبة الذرة فيستخدم زيتة للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم لأنه يحول دون تكون مادة الكوليسترول، ويعطي الزيت شرباً بمقدار ملعقتين قبل وجبة المساء، وكذلك ملعقتين قبل الإفطار، ويدوم عليه حتى يخف ضغط الدم وينزل مستوى الكوليسترول.

لا توجد أضرار أو محاذير إذا أخذ العلاج بالطريقة السليمة.



الراسن

Elecampane

الراسن الطبي ويعرف بالزنجبيل الشامي والقسط الشامي وعين الحصان والجناح بلغة أهل الأندلس، واللوف والراسن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى مترين ذو ساق صلب منتصب وأوراق مسننة تغمد الساق سميكة، لون الجهة السفلى يميل إلى البياض، الأوراق السفلية من النبات عريضة، الأزهار صفراء إلى برتقالية جذر النبات سميك. الجزء المستخدم من النبات جذوره، يعرف الراسن علمياً باسم *Unula helenium* من الفصيلة المركبة.

الموطن الأصلي للراسن جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة.

المحتويات الكيميائية :

المحتويات الكيميائية هي الزيت الطيار، وأهم مركبات هذا الزيت الأنتولاكتون وأيزو الأنتولاكتون ومركب مشتق من المركب السابق يسمى هيلينالين وكافور، كما يحتوي على مواد عديدة السكاكر ومن أهمها الأنوليبيين الذي تصل نسبته إلى ٤٤% ويحتوي كذلك على مواد صابونية ثلاثية التربين وستيرولات.

الاستعمالات :

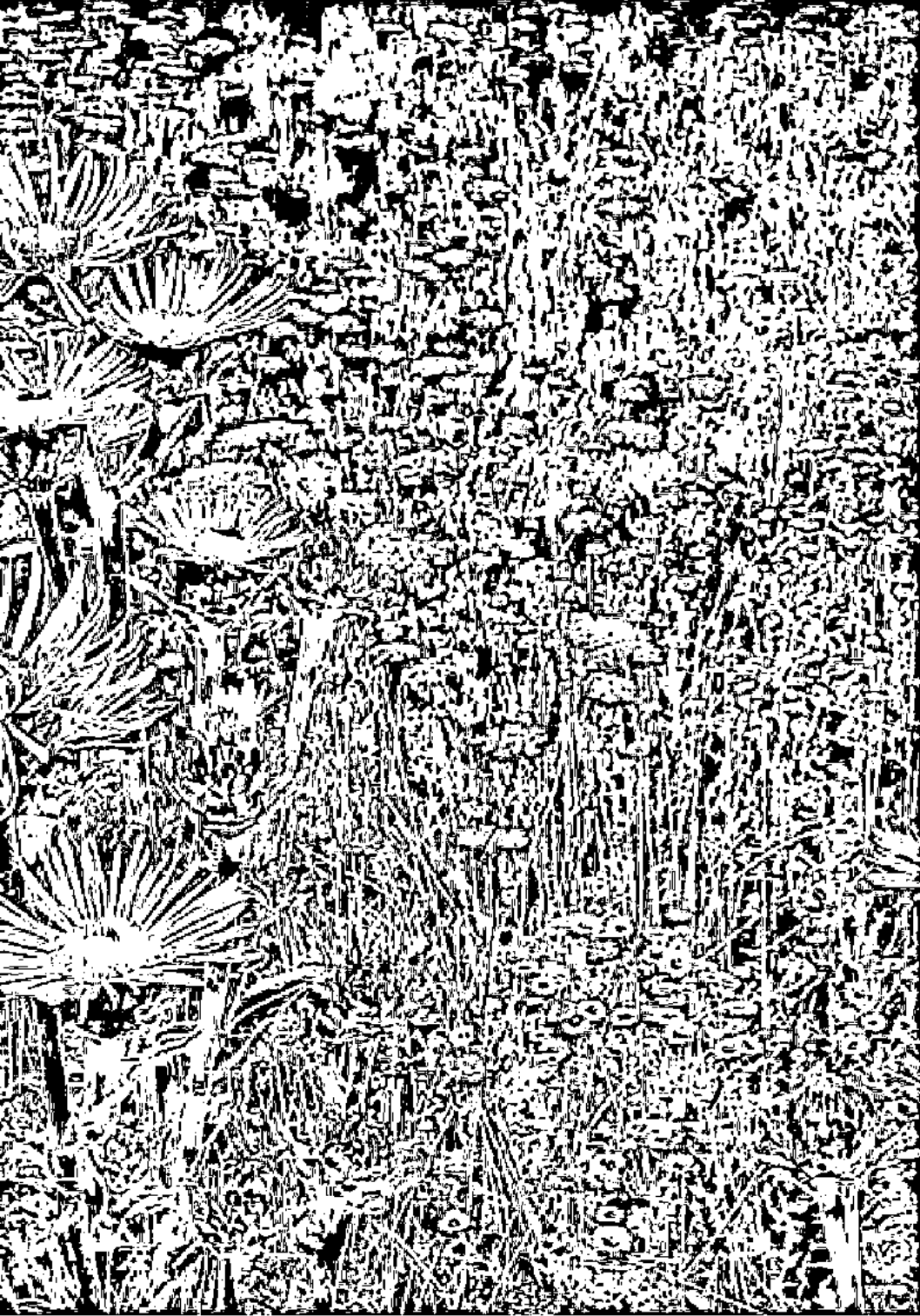
الراسن نبات له ماض عريق، فقد تكلم عن فضائله العالم ديو سقوريدوس

والعالم بلين وأببرت الكبير والقديس هيلندو جارد في العصور الوسطى، وكذلك ماثيول في عصر النهضة؛ لذا فإن شهرته قد طبقت الآفاق، ويرجع الاسم النباتي إلى هيلنا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي بيدها عندما ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة، ولطالما اعتبر جذور الراسن مقوية ومدفئة ومفيدة على وجه الخصوص لالتهابات القصبة الهوائية وغيره من علل الصدر.

ويقول ابن سينا في قانونه: "ينفع من جميع الأورام والأوجاع الباردة وهيجان الرياح والنفخ، ينفع من عرق النسا ووجع المفاصل، وجذوره وورقه ضماد وينفع من شدخ العضل، يحلل الشقيقة البلغمية وخصوصاً نطولاً، يعين على النفق لعوقاً بالعسل وهو مما يفرح ويقوي القلب". أما ابن البيطار في جامعته فيقول: "إذا شرب طبيخه أدر البلول والطمث، وإذا عمل منه مع العسل واستعمل وافق السعال وعسر النفس، وطبيخه إذا تضمد به وافق عرق النسا".

ويقول أبقراط: "إن الراسن يذهب بالحزن والغيظ ويبعد عن الآفاق لأنه يقوي فم المعدة ويحلل الفضول التي في العروق بالبول والطمث وخاصة الشراب المتخذ منه". ويقول الأنطاكي في تذكرته: "يهيج الشهوتين وينفع الكبد والطحال واسترخاء المثانة، والبول في الفراش وأوجاع المفاصل والظهر، وحبس الطمث وأمراض الصدر كالربو والرأس كالشقيقة شرباً، ينفع من النهوش مطلقاً، وإذا استحلب حبه أبطأ الإنزال "القذف المبكر" وهو مجرب، إذا بخرت به الأسنان قواها، إذا تدلكت به النسا كانت غمرة عظيمة".

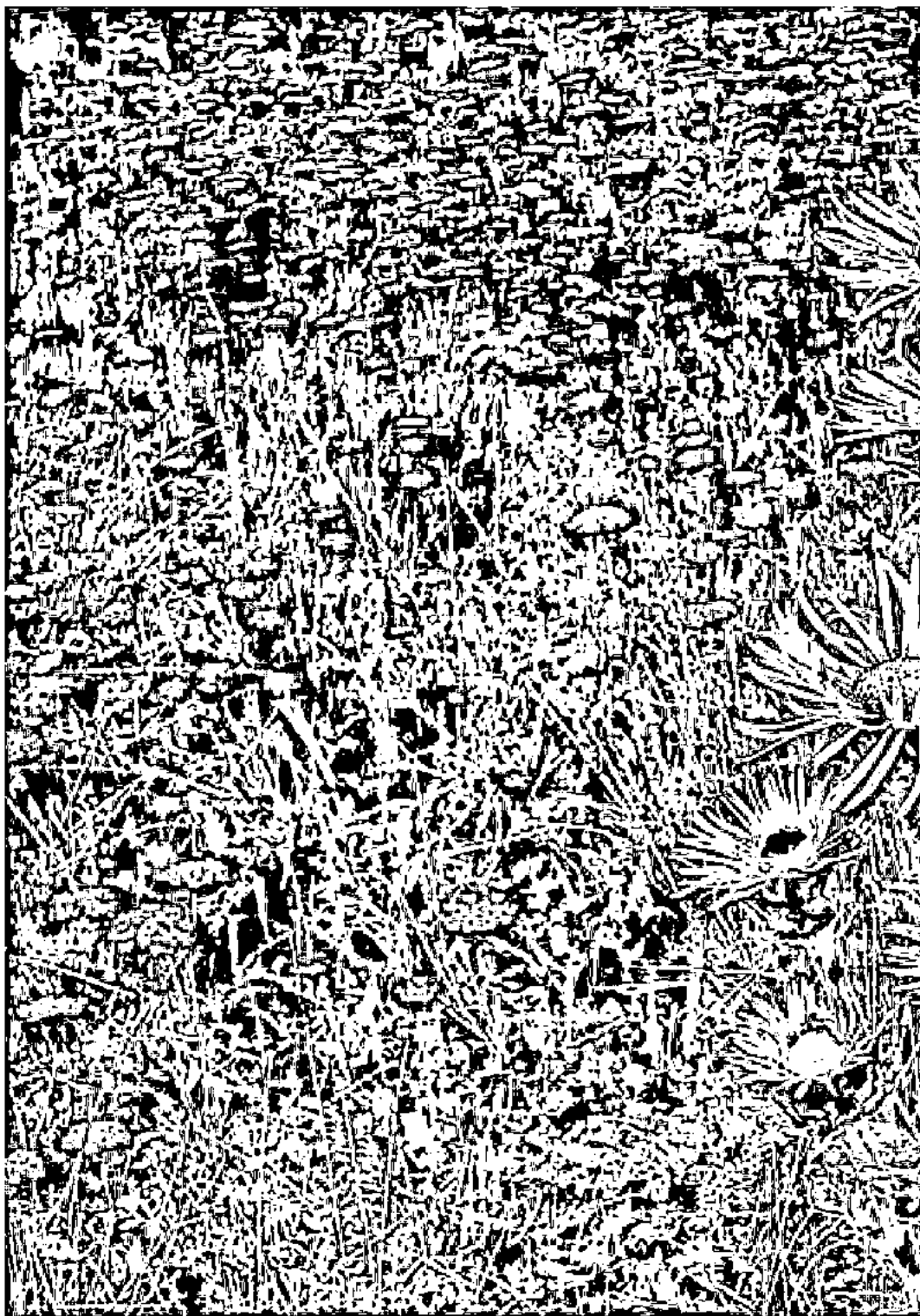
أما حديثاً فقد عزل مركب الأنثونين لأول مرة من الراسن الطبي عام ١٨٠٤م وأخذ اسمه من العشبة، ولهذا المركب تأثير ملطف للقصبات، أما مركب اللانثولاكتون فهو مضاد للالتهاب ويخفض الإفرازات المخاطية وينبه جهاز المناعة، ولجذر تأثير منبه ومقشع حيث يقوم على إخراج البلغم من الرئتين بالسعال، ولجذر الراسن تأثير مضاد للبكتيريا وتأثير طارد للديدان، ويعود هذا التأثير إلى مركبات اللاكتون، كما أن للجذر تأثيراً مطهراً وهذا يعود إلى



موسوعة جابر ابن عبد الله



موسوعة جابر لطب الال عشاب



الزيت الطيار الذي يحتويه الجذر، وللتنبات تأثير مضاد للتشنج ومنشط لإفراز الصفراء.

الحد الأقصى للجرعة اليومية ٤ جرامات موزعة على ثلاث جرعات في اليوم حيث تؤخذ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

كما أن الجذر يستعمل على هيئة هيموباثي حيث تؤخذ ٥ قطرات من الحبيبات المستخلصة من الجذر كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة في الحالات الحادة أو مرة إلى ثلاث مرات في اليوم في الحالات المزمنة.

الجرعات الزائدة عن ٤ جرامات التي تمثل ملء ملعقة شاي تسبب غثياناً وأسهالاً ومغصاً وربما تشنجات، وإذا حصل مثل هذه العوارض فيجب عمل غسيل للمعدة لتفريغها ويستعمل كبريتات الصوديوم بالإضافة إلى تعاطي مسحوق الفحم النشط، ويمكن إعطاء مادة مضادة للقيء مثل ترايفلو برومازين Trifluopromzine.

ويجب على النساء الحوامل عدم استخدام أي مستحضر من مستحضرات الراسن، كما يجب حفظ العقار بعيداً عن الضوء وفي درجة حرارة لا تزيد على ٢٠م وعدم حفظه في أوعية من البلاستيك.



الراوند

Rhubarb

نبات الراوند نوعان أحدهما طبي والآخر غير طبي ويزرع في الحدائق للزينة، ويهمننا في هذا المقام الراوند الطبي.

الراوند الطبي Rhubarb نبات عشبي له أوراق عريضة جداً، حيث يمكن أن يصل ارتفاع الورقة إلى حوالي مترين ونصف المتر، له جذمور ثخين زاحف يكون لونه بنياً من الخارج وأصفر في الداخل، يتشعب الجذمور إلى عدة فروع، له سيقان مستديرة ومتشعبة ومجوفة، له أزهار مؤلفة من عدد كبير من الأزهار الصغيرة على هيئة سنابل أو عناقيد.

يعرف الراوند الطبي علمياً باسم *Rheum Palmatum*، أما الموطن الأصلي لنبات الراوند فهو الصين وهو أفضل نوع، ويغش عادة بالراوند الهندي والبرازيلي والروسي. الجزء المستخدم من نبات الراوند الجذامير الأرضية وسيقان النبات وأعناق الأوراق.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي جذمور الراوند الصيني جلوكوزيدات انثراكينونية بنسبة ما بين ٣-٥% وأهم مركبات هذه المجموعة: رين (Rhein)، الوايمودين (Alo-emodin) وإيمودين (Emodin)، كما يحتوي على قلافونيدات من أهمها كاتيشين (Catechin)، وأحماض فينولية، ومواد عفصية بنسبة ٥-١٠% وأكزلات كالسيوم، وكذلك فيتامين ب١، والبوتاسيوم.



موسوعة جابر ابن ابي عتياب





موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



الاستعمالات،



لقد اعتبر الراوند الصيني على مر العصور أفضل الأدوية الملية، وكان يمثل ثروة اقتصادية للصين حيث كان يعد من أهم الموارد الاقتصادية آنذاك، ويعد من آمن المليات حتى بالنسبة للأطفال، وقد استخدم في الصين منذ أكثر من ألفي سنة ويعد أنجح علاج لمشاكل الجهاز الهضمي، وتوجد خاصية غريبة في الراوند لا توجد في أي عفار آخر وهو أنه يعمل كملين بجرعات كبيرة

وكمقبض بجرعات صغيرة؛ ولذلك فهو يستخدم لإيقاف الإسهال بجرعات صغيرة وإلحداث الإسهال بجرعات أكبر، من أهم استخداماته ما يأتي: ملين، ومقبض، ويحدث الإمساك، ويضاد مغص المعدة، ومضاد للبكتيريا، كما يستخدم كطارد للغازات ومقو للقولون ومضاد للحروق والدمامل وقاتح للشهية، ويستعمل غسولاً للفم، وذلك كمضاد للنخر والتهاب اللثة.

أما أعناق الأوراق وسيقان الراوند فتدخل في صناعة الحلوى والسلطات، ويعد الشعب الإنجليزي من أكثر الشعوب التي تتعامل مع أعناق أوراق الراوند في تحضير السلطات، وإن الورقة المتشعبة والمعروفة بالنصل سامة لاحتوائها على كميات كبيرة من أكزلات الكالسيوم.

يجب عدم استخدام الراوند من قبل المرأة الحامل والمرضع وكذلك المرضى الذين يعانون من النقرس وأمراض الكلى وكذلك خلال العادة الشهرية.

أما المستحضرات المتوافرة في الأسواق فهي أقراص وكبسولات ومسحوق والجذامير نفسها توجد لدى بعض العطارين.

الربلة (خانة النعجة)

Ribwart

نبات عشبي حولي قصير له أوراق طويلة تخرج من قاعدة الجذر ذات تخطيط متواز ومغطاة بشعيرات كثيرة ولون الأوراق يميل إلى اللون الأخضر الرصاصي (كأن عليها غباراً) تخرج من النبات سيقان دون أوراق وتظهر في نهايتها أزهار متجمعة بعضها فوق بعض معطية كتلة بيضاوية الشكل، الثمار صغيرة تحوي الثمرة بذرتين.

يعرف النبات علمياً باسم *Plantago amplexicaulis* وتوجد عدة أنواع أخرى.

تعرف الربلة بعدة أسماء على مستوى الوطن العربي مثل: لسان الحمل، ينم، قريطة، خانيف النعجة، آذان الجدي، ودينات الجدي، حلاوة البدن، دقيس، لقمة النعجة، آذان الصخلة، أبو دينة، بذر قطونا، عشبة البراغيث، حشيشة البراغيث، خانانة النعجة.

الموطن الأصلي للنبات شمال الحجاز، المناطق الشمالية من المملكة، منطقة نجد والشرقية، كما ينتشر النبات في أغلب البلدان الأوروبية، وفي المناطق التي تكثر بها الأراضي الرملية والكثبان الساحلية والمنخفضات ذات الأراضي الطينية. يستعمل جميع أجزاء النبات.



موسوعة خاير الطب الّ اعشاب

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الربلة على مركبات كيميائية من أهمها مادة أيردويد جلوكوسيد (Aucubin)، مواد هلامية بكمية كبيرة، مواد عفصية، أنزيمات وأحماض مثل الساكسيك، والأكزاليك، والميوسيك وعلى الصمغ الذي يحتوي جلاكتانز وبتتوسان، كما تحوي على كاروتينات، وحمض الليمون، وفيتامينات ج، ك.

الاستعمالات :

تستعمل أنواع نبات الربلة على نطاق واسع في الطب الشعبي حيث يقول عنه داود الأنطاكي: "إنه يطول الشعر ويمنع تشققه، كما أنه ينفع في علاج السل والربو وأمراض اللثة والطحال والكلى وحرقة البول والنزف شرباً، وينفع من الأورام طلاءً والقروح ضماداً وذروراً، كما يفيد في الحروق وضعف الكبد وأوجاع الأذن قطوراً ويضر بالرئة".

وفي الهند يقول داستور (١٩٧٧م): "إن البذور مبردة هلامية ملطفة للغشاء المخاطي، مسهلة قوية، قابضة قليلاً، مدرة للبول، كما أنها شائعة في علاج الإسهال والدسنتاريا، وعتامة العين وأمراض البلعوم والسيلان والمرارة، وفي حالة الإمساك التشنجي الحاد، ويمكن للمريض تعاطي ما مقداره ملعقتين كبيرتين من البذور مرة واحدة في اليوم، كما تقيد البذور أيضاً في علاج التهابات المعدة والنزيف عند الرجل والمرأة ولعلاج البواسير".

وقد استخدمت الربلة من مئات السنين حيث عرفها المصريون وعرفوا أهميتها الطبية وورد ذكرها في كثير من القراطيس الطبية التي خلفوها. ومن الوصفات الطبية التي ذكر فيها نبات لسان الحمل تلك التي وردت في قرطاس "لوندرة" التي تتعلق باستخدام ذكر لسان الحمل (الربلة) في وصفات متعددة تتعلق بعلاج داء البواسير والسرطان والحروق والسنتط المقطوعة (أي عين السمكة) ولتلطيف كل عضو.

أما عوض الله (١٩٨٤م) فيقول: "إن المادة الغروية (الهلامية) تستعمل في صنع القطرة ومركبات الدهانات الجلدية لتعومة البشرة".

ويقول جبر (١٩٨٥م): "إنه يدخل في كثير من الوصفات الطبية المتعلقة بعلاج البروستاتا والتبول وعدوى الكبد والمرارة والتهاب البنكرياس وقرحة المعدة والأمعاء".

كما يقول المتطبب في مخطوطته: "كتاب الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها" إنه يدمل القروح المزمنة وينفع من البواسير وإذا قطر في العين نفع من الرمذ.

ومن السعودية يضيف عقيل ورفاقه في لسان الحمل (الربلة) إن البذور توضع على العيون لعلاج الرمذ، وهي مضادة لسم الثعبان، ويفيد في علاج الدسنتاريا والتهيج الأمعائي والقرحة، كما تفيد بذور لسان الحمل من نوع (P. ovata) في حالات التهابات الأغشية المخاطية والدسنتاريا المزمنة والإسهال والإمساك.

ويقول جابر "القحطاني: إن محلول الأوراق يستخدم كطارد للبلغم وبحة الصوت والتهاب الشعب الهوائية، وهو علاج ممتاز للسعال، كما تستعمل الأوراق الطازجة لعلاج الجروح الملتهبة والتورمات والرضوض، وتستعمل البذور كما هي كملينة وليس لها أضرار جانبية، ويضيف أن بذور هذا النبات تعد أفضل علاج للإمساك المزمن، كما تقوم البذور على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وهي متميزة في هذا التأثير".

يوجد من النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في الأسواق المحلية وتحتوي كل كبسولة على ١٠٠٠ ملجم حيث تؤخذ ٦ كبسولات على جرعات متعددة ٦ مرات في اليوم، على أن يشرب مع كل جرعة ملء كوب من الماء، أما إذا أراد الشخص استعمال البذور فيأخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق البذور ويضعها في كوب كبير ثم يملأ بالماء ويحرك جيداً ثم يشرب مباشرة بعد ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بعد الوجبة.

الرجلة

Purslane

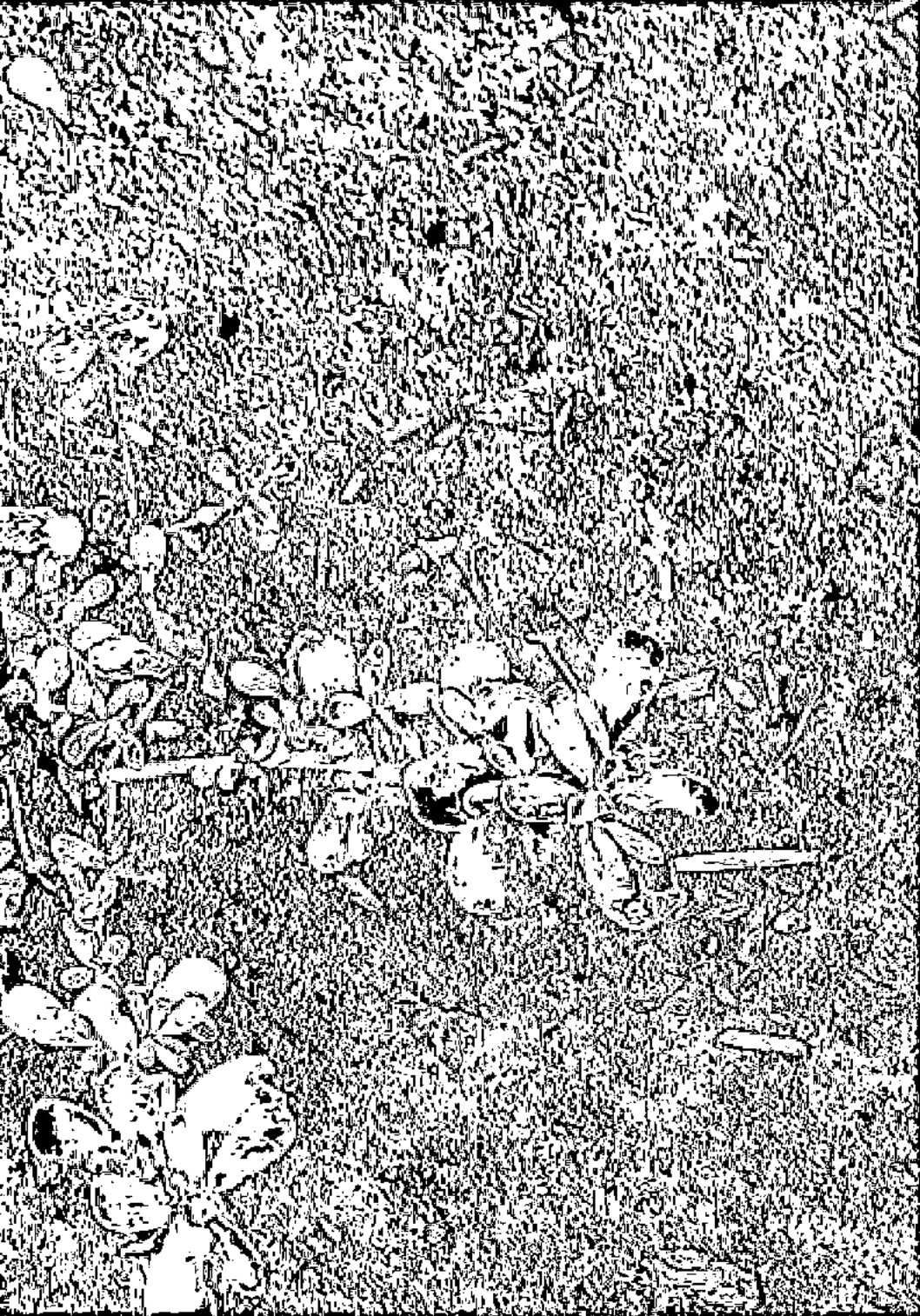
الرجلة عشب حولي منها ما هو منتصب ومنها ما هو منبسط، ويصل ارتفاعها إلى حوالي ٢٠سم، ساقها وأفرعها ملساء ذات لون مخضر إلى محمر عصيرية رخوة، أوراقها بيضية مقلوبة مستديرة القمة، الأزهار صغيرة صفراء اللون جالسة دون أعناق تتفتح في الصباح ثم تغلق غالباً قبل منتصف النهار.

تعرف الرجلة بعدة أسماء، ففي بلاد الشام تعرف بالبقلة والفرحجين والفرحينة، وفي مصر بالرجلة وأصلها من البربرية والسريانية وبالعبرية أرغيلم والإفريقية بركال سالي واليونانية أنوق في، كما تشتهر باسم البقلة الحمقاء وسميت بهذا الاسم لأنها تثبت في مجاري الأودية والمياه فتسحبها، وفي بعض دول الخليج تعرف بالبقلة المباركة ورشاد وحرقات وفارفا، وبربين ونحلة وفرخ والبقلة اللينة. تعرف الرجلة أو البقلة الحمقاء علمياً باسم *Portulaca aleracea*.

الموطن الأصلي أوروبا وآسيا، وتزرع حالياً في أستراليا والصين كما تثبت عفواً في جميع المناطق دون استثناء، وتفضل مجاري الوديان حيث تغطي مساحات شاسعة في مواسم الأمطار وتكثر في المزارع المهملة وعلى حواف القنوات وجوانب الطرقات. تستعمل الأجزاء الهوائية من الرجلة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الرجلة على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات وجلوكوزيدات قلبية



موسوعة خاير الطب ال اعشاب





وانثراكينونية، كما تحتوي على حامض الهيدروسيانيك وزيت ثابت، كما أن
الرجلة غنية جداً بالكالسيوم والحديد وفيتامين أ، ب، ج وحمض الأكساليك
ونترات البوتاسيوم وكلوريدات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم.

الاستعمالات:

لقد كانت الرجله منذ القدم من أفضل النباتات الطبية، فقد قال عنها ابن
البيطار: "أن فيها قبضاً يسيراً وتبرد تبريداً شديداً لمن يجد لهيباً وتوقداً، متى
وضعت على فم معدته، وإذا أكلت أو شربت فعلت ذلك، وهي تشفي الضرس
بتلميسها، وبسبب قبضها فهي موافقة لمن به قرحة الأمعاء وللنساء اللواتي يعرض
لهن النزيف، ومن ينفث الدم وعصارتها أقوى في هذا الموضوع، وهي باردة مطفئة
للعطش، تبرد البدن وترطبه وتنفع المحرورين في البلدان الحارة، ومن يجعلها في
فراشه لم ير حلماً، وإذا شويت وأكلت قطعت الإسهال، وتقطع العطش المتولد من
الحرارة في المعدة والقلب والكلى، وتنفع من حرق النار مطبوخة ونيئة إذا تضمد
بها". ويقول جلال الدين السيوطي في كتابه (الرحمة في الطب والحكمة): "إن
لنبات الرجله فائدة في درء حرارة وأورام وشد الوجع والبخارات المتصاعدة إلى
العين وذلك بأن يؤخذ مسحوق الرجله مع دقيق الشعير ودهن الورد وتضمد بها
العين فتبرأ بإذن الله". كما يقول: "إن لها فائدة في درء أمراض الفم وذلك بأن
يؤخذ ماء الرجله والعلس ويتمضمض به ويستاك". أما داود الأنطاكي فيقول:
"إن من فوائدها أنها تمنع الصداع والأورام الحارة والرمد والحكة والجرب
ونفث الدم والقيء وحرقة البول والحصى والبواسير وحرارة الكبد والمعدة وآلام
الضرس وخشونة الرئة، والإكثار منها يسقط الشهوتين ويظلم البصر ويصلحها
الكرفس والتنعاع وتقيد الكلى ويصلحها المستكي. ومتى شربت بالرواند قطعت
الحمى، ولا يقوم مقام بذرها شيء في قطع العطش". ويقول داستور من الهند
إن: "الرجلة تحسن الصحة، وإن وجودها ضروري ومهم في الوجبات خاصة لمن
يعانون من نقص فيتامين (ج)، أي الذين يعانون من مرض الأسقربوط وأمراض
الكبد وعسر التبول وأمراض المثانة والرئة. وفي علاج انحباس البول يشرب



موسوعة جابر لطب الال عشاب



المريض ملعقتين من مستحلب الأوراق مرتين في اليوم، كما أنها تعالج تقيؤ الدم بإعطاء المريض عصير الأوراق، كما تعالج الالتهابات الجلدية بعمل كمادات على المناطق المصابة بالأوراق، أما البذور فهي مرطبة، ومدررة للبول، ومخففة لآلام حبس التبول والتهاب الأمعاء وغيرها من الآلام الناشئة من الدسنتاريا والإسهال المخاطي". أما ابن سينا فيقول: "إنها تقلع التآليل من أكل الحوامض، وورقها ينفع من وجع الضرس الناتج من أكل الحوامض، وبذورها إذا خلط بالخل يصبر على العطش، ويصطحبها المسافرون معهم في أسفارهم عند توقع فقد الماء، وفيها قبض يمنع السيالات المزمنة، وهي قامة للصفراء وتنفع من بثور الرأس غسلاً ومن الرمذ كحلاً بمائها، وتمنع القيء، وتحبس نزف الدم من الحيض، وينفع ماؤها في البواسير الدامية والحميات الحارة، وإذا شربت أو أكلت قطعت الإسهال".

تعد الرجلة ذات قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فعصير أغصانها وأوراقها علاج للمثانة، حيث إن عصيرها المدر للبول يخفف من علل المثانة مثل صعوبة التبول، كما أن الخصائص الهلامية للنبتة تجعلها دواءً ملطفاً للمشكلات المعدية المعوية مثل الزحار والإسهال.

وفي الطب الصيني تستعمل الرجلة لمشكلات مماثلة ولالتهاب الزائدة الدودية وكذلك ترياق للدغات الأفاعي والعقارب والرتيلاء، كما تستخدم كدهان لعلاج بعض المشاكل الجلدية، كما تساعد في خفض الحمى.

وتقول الأبحاث الحديثة في الصين التي أجرت تجارب سريرية: إن للرجلة تأثيراً فعالاً في علاج الديدان الشعبية، كما أثبتت دراسات أخرى بأن الرجلة تقاوم الزحار العصوي وعند حقن خلاصة العشب فإنها تحرض انقباض الشدود للرحم وعند أخذ العصير بالفم فإن انقباضات الرحم تضعف.

ويجب ملاحظة عدم استخدام الرجلة كعلاج أثناء الحمل، كما يجب عدم استخدامها بصفة مستمرة حيث إنها تؤثر على الناحية الجنسية لدى الرجال.

الرمان

Pomegranate

شجيرة يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار لها أغصان متدلية، في أطرافها أشواك، وأغصانها وأوراقها تميل إلى اللون الأحمر. أزهارها حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر. الثمرة كروية تحمل تاجاً، قشرة الثمرة جلدية القوام تحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء أو أحياناً تميل إلى البياض ولكن في الغالب تكون بلون أحمر قان. الأوراق تسقط في الخريف؛ ولذا فإن شجرة الرمان ليست دائمة الخضرة. وتسمى أزهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمة كلنار الفارسية التي معناها ورد الرمان. يعرف باللغة الفرعونية باسم "رمن" يعرف الرمان علمياً باسم *Punica granatum*.

الجزء المستعمل من النبات:

الثمار (القشرة والبذور) وقشور الجذور ولب الثمر وكذلك الأزهار.

الموطن الأصلي للرمان: موطن الرمان الأصلي جنوبي غرب آسيا، كما ينبت في شمال غرب الهند ويزرع تجارياً في الأقطار المتاخمة للبحر الأبيض المتوسط وفي وسط كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. كما زرع في إيران وكان مزروعاً في حدائق بابل المعلقة وفي بعض المناطق الحارة والجافة. ويزرع الرمان على نطاق واسع في المملكة وهو من أجود الأنواع.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي قشور ثمرة الرمان على ٢٥ إلى ٢٨٪ مواد عفصية (Tannins) وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية مركب بيونيكالين (punicalin) الذي يعرف باسم جراناتين ب (Granatine B) ومركب بيونيكالاجين الذي يعرف باسم (Granatine C) كما يحتوي على جراناتين أ. أما قشور الجذور والسيقان فتحوي على مواد عفصية بنسبة ٢٠ إلى ٢٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين (Casuarin) وبيونيكالاجين (Punicalagin) وبيونيكاكورتين (Punicacortein) كما تحتوي القشور قلويدات ببيريدينيه بنسبة ٤، ٪ في قشرة الساق و٠، ٨٪ في قشرة الجذر وأهم القلويدات ايزوبيليتيرين (Isopelletierine) وإن ميتايل ايزوبيليتيرين (N-Methylisopelletierine) ويسودو بليتيرين (Pseudopelletierine) تحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة ٨٤٪ ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ، ب، ج، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.

الرمان في الطب القديم :

لقد وجدت أقدم شجرة للرمان مرسومة على جدران مقابر تل العمارنة في

عهد أخناتون، ويقال: إن الفرعون تحوتمس أحضر معه الرمان إلى مصر من آسيا. وكان الفراعنة يصنعون من الرمان مشروباً يسمى "شذو" والرمان هو من أقدم أشجار الفاكهة في مصر، وقد جاء ضمن العديد من الوصفات الفرعونية العلاجية، كما أكد المؤرخ اليوناني القديم (هيرودوت) أن الرمان كان يزرع في حدائق الملوك في مصر القديمة.

وقد عرف الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة الرمان على طرد الديدان. وقد عرف قدر الرمان عندما عالج عشاب هندي رجلاً إنجليزياً مصاباً بالدودة الشريطية ونجح في علاجه، وجاء في بردية إبيرز الطبية كوصفة علاجية استخدمت فيها القشور والجذور لعمل مستحلب يشرب لطرده الديدان المعوية. كما جاء في وصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة المعروفة بثعبان البطن، حيث يؤخذ قشر جذور الرمان وينقع في الماء ثم يعصر ويشرب السائل مرة واحدة، كما استعمل الفراعنة قشر الرمان أيضاً مخلوطاً مع الزنجبيل لمنع حالات القيء وعالجوا به كذلك حالات الجرب والقروح والجروح وبعض الأمراض الجلدية الأخرى على هيئة لبخات.

أما العرب فقد عرفوا الرمان قديماً وذكره في آثارهم المكتوبة وورد ذكره في سورة الرحمن في القرآن الكريم "فيها فاكهة ونخل ورمان"، وروي عن الإمام علي بن أبي طالب -رضي الله

عنه- أنه قال: إذا أكلتم الرمانة فكلوها بشحمها فإنه دباغ للمعدة. وما من حبة منها تقوم في جوف رجل إلا أثار قلبه وأخرست شيطان الوسوسة أربعين يوماً.



وتبارى الشعراء العرب في وصف الرمان منهم

أبو هلال العسكري القائل:

حكى الرمان أول ما تبدى

حقاق زبرجد يحشون دراً

فجاء الصيف يحشوه عقيماً

ويكسوه مرور القَيْطِ تَبْرًا

ويحكي في الغُصون تُدي حُور

شققن غلائلاً عنهن خُصراً

وأبداع آخر في وصف رمانة مشقوقة يتساقط حبها، فقال:

كتمت هوى قد لجَّ في أشجانها

وحشت حشاها من لظى نيرانها

فشققت من حبها عن حبها

وجداً وقد أبدت حفا كتمانها

رمانة ترمي بها أيدي النوى

من بعد ما رمت على أغصانها

فاعجب، وقد بكت الدموع عقائقاً

لا من ماقيها، ولا أجفانها

كما تغنى الشعراء بزهر الرمان لجماله وروعته ومنهم ابن وكيع القائل:

وجئنار بهي ضرامه يتوقد

بدالنا في غصون خضر من الري ميد

يحكي فصوص عقيق في قبة من زبرجد

أنواع الرمان:

الرمان منه الحلو ومنه الحامض ومنه المر ولكل نوع من هذه الأنواع فوائد طبية والغذائية.

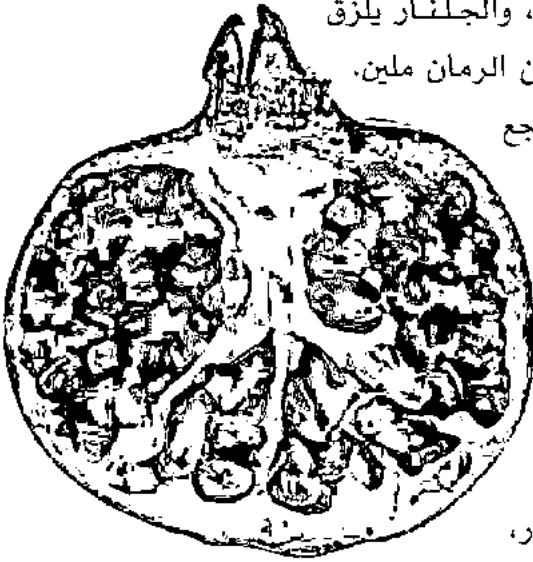
الرمان والطب القديم:



تحدث أطباء العرب عن الرمان، فقال داوود الأنطاكي: "الرمان كله جلاء، مقطع، يغسل الرطوبات وخمل المعدة، ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الألوان

مجرب، فإنه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس، واكتحل به أحد البصر، ونفع من الدمعة والنجرب والظفر. والنوع الحامض يزيل السعال المزمن وخشونة الحلق وأوجاع الصدر، كما يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة، وإذا مرس بشحمه وشرب بالعسل أو السكر أسهل إسهالاً رديئاً، وإذا طبخ قشره مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شرباً، وإذا طلي على الجروح والقروح الحمها.

جذور الرمان إذا شرب مطبوخاً، أسهل وأخرج الديدان، وإذا أكل من بذره قبل نضجه على الريق منع من الرق والدمامل سنة كاملة". أما ابن سينا فيقول في قانونه: "الحامض يقبح الصفراء ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء، حب الرمان مع العسل طلاء للدماس، حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة



الخشنة وأقماعه للجراحات، والجلنار يلزق الجراحات بحرارتها، والحلو من الرمان ملين. حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن وهو طلاء لباطن الأنف، وإذا طبخت الرمانة الحلوة ثم دقت كما هي وضمد به الأذن نفع من ورمها، تنفع عصارة الرمان الحامض من ظفرة العين، الحامض أكثر إدراراً للبول من الحلو، وكلاهما يدر، وحب الرمان مع العسل ينفع من قروح المعدة، الرمان المر ينفع من الحميات والالتهابات".

أما ابن البيطار فيقول: "حب الرمان ممزوجاً مع العسل طلاء ينفع الداحس وآلام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، أزهار الرمان تشد اللثة وتلزق الجراحات، يتمضمض بطبخ الأزهار فيقطع نزيف اللثة الدامية والأسنان المتحركة، عصير الرمان إذا طبخ في إناء نحاسي إلى أن يثخن واكتحل به أذهب حكة العين وزاد في حدة البصر، إذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهم من النزف".

أما أبو بكر الرازي فيقول: "يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة".

الرمان والطب الحديث:

الرمان مقو للقلب قابض وطارد للدودة الشريطية يعالج الزحار والديستاريا وخاصة إذا قشرت ثمرة الرمانة ثم أخذت البذور بما في ذلك شحم الرمانة وعصرت ثم شربت فإن ذلك علاج للديستاريا والزحار وهو من العلاجات

المقننة. يكافح الرمان الوهن العصبي ويكافح الأورام في الأغشية المخاطية. يعتبر الرمان من الفواكه المطهرة للدم ومنظف لمجري التنفس ويشفي عسر الهضم وأكله عادة مع الأكلات الدسمة يهضمها بشكل لا مثيل له.

تستعمل قشور ثمار الرمان التي تحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية التي لها صفة القبض كعلاج لالتهابات الحلق أو تورمه وكذلك للدستاريا والإميبيا.

وفي الصين يستعمل الرمان كعلاج للإسهال المزمن وكذلك للدستاريا وضد البراز الذي يصاحبه نزف دموي.

كما وجد أن عصير الرمان يشفي بعض أنواع الصداع وأمراض العيون وبالأخص ضعف النظر.

لقد وجد أيضاً أن مغلي أزهار الرمان مفيدة جداً لعلاج أمراض اللثة وخلخلة الأسنان.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للرمان وهي:

الاستعمالات الداخلية :

- لعلاج حالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدستاريا الإميبية والصداع وضعف البصر يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يومياً.

- لطررد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

- لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق تؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الأنف فتشفى بإذن الله متاعب الأنف كما أن شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الأعصاب والإرهاق.

- عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الإمساك والمواضبة على هذه الوصفة تنقي الدم وتقاوم عسر الهضم.

الاستعمالات الخارجية :

- لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي أزهار الرمان غرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم.
 - لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.
 - لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان إلى الحنا بغرض تثبيت اللون وازدهار عملية التلوين.
 - دخان خشب الرمان يطرد الهوام.
 - يستعمل قشر ثمار الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.
- الأضرار الجانبية للرمان: لا توجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة، ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر؛ لأن الجرعات العالية منها سامة.



الرمث

Halexylon

الرمث أشجار معمرة من الحمض يتراوح ارتفاعها ما بين ٥٠-١٠٠ سم، يبدأ تفرعها من عند القاعدة، ذات لون أخضر رصاصي له هذب طويل مبروم وعيدانه يميل لونها إلى البياض. وفي أيام الربيع يكون هذب بعض الرمث أحمر اللون أو يميل إلى الحمرة، وفي أغلب الأحيان يكون الجزء السفلي من النبات مدفوناً في الرمل. الجذور تتعمق كثيراً في التربة، والأوراق في شكل حراشف مثلثة ذات أباط وبرية. الأزهار على شكل سنابل يتراوح طولها ما بين ٥-٧ سم والأزهار متباعدة قليلاً عن بعضها. موسم الإزهار في شهري أكتوبر ونوفمبر، كما يبدأ النبات بإفراز مادة لزجة سكرية تسمى "المن" تتجمع في أطراف الأفرع وذلك قبل أيام الإزهار مباشرة.

ومنابت الرمث هي الكتبان الرملية والسهول، وقد ينبت أحياناً في المرتفعات والحزوم، وينتشر نبات الرمث في وادي الباطن غرب الحفر وجنوبيها وفي وادي المياه وغرب نطاع وفي وادي السهباء وجنوب وشرق حرص وفي المنطقة الشرقية.

يعرف الرمث علمياً باسم Hammad Elegans أو Halexylon وSalicornicum وانتشاره دليل على وجود رعي جائر من قبل الحيوانات الرعوية، إذ بغياب النباتات الصالحة للرعي يعطي هذا النبات الفرصة للتكاثر

والنمو والانتشار.

الرمث من أشهر النباتات عند العرب، فهو حمض للإبل ورعي لها ومصدر للحطب وللصابون أيضاً، وقد تحدث عنه العرب وأكثروا من ذكره لأهميته لهم، فهم يسمون مجموعة الرمث إذا كانت في وطأة من الأض العبيبة. ويسمون منبت الرمث ومجتمعه الحاجر، وإذا طال الرمث وحسن نباته سموه الخضاري، وإذا رعت الماشية هذب الرمث وبقيت عيدانه سموه سليخاً، فإذا اشتد عليه الرعي ولم يبق إلا جذوره سموه الضرس.

ويقولون: اغثر الرمث وأغقر إذا سال منه صمغ حلو وهو أيضاً غسل الرمث وهو مادة بيضاء تخرج منه كالجمان شديدة الحلاوة. قال الأزهري في التهذيب: "والعرب تقول ما شجرة أعلم لجبل ولا أضيع لسابله ولا أبدن ولا أرتع من الرمثة. قال أبو منصور وذلك أن الإبل إذا ملت الخلة، اشتتت الحمض فإن أصابت طيب المرعى مثل الرغل والرمث مشقت منها حاجتها ثم عادت إلى الخلة، فحسن رتعها، واستمرأت رعيها فإن فقدت الحمض، ساء رعيها وهزلت.

قال الشاعر:

ألا حنت المرقال واشتاق ربها

تذكر أزماناً وأذكر معشري

ولو علمت سر البيوع لسرها

بمكة أن تبتاع حمضاً بأذخر

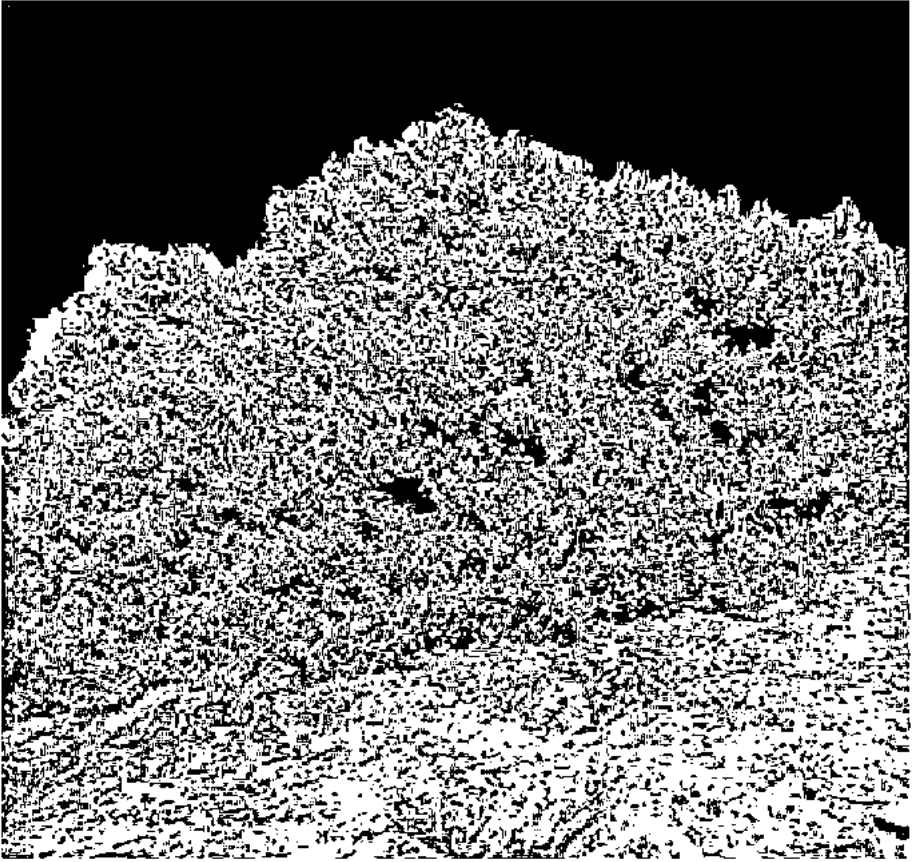
وقد ذكر الرمث لأبي الطيب كنبات تأكله الإبل وكان يمدح في هذه القصيدة ابن العميد فقال:

تركت دخان الرمث في أوطانها

طلباً لقوم يوقدون العنبراً

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات الرمث على قلويدات من أهمها الهالوكسين والهالوسالين والأنابازين والأوكسيدرین وبيربيردين وبيتين. كما يحتوي على كومانينات ومواد صابونية وستيرولات وجلوكوزيدات قلبية وفلافونيدات وزيت طيار.



الاستعمالات :

يستخدم الرمث لعلاج الزكام والجروح، حيث يؤخذ رماد الرمث وينذر فوق الجروح فيبريها، كما يستخدم لعلاج الوهن والحمى ووجع عظام الجسم الناتج عن تغيير الجو أو نتيجة للانتقال من بيئة إلى أخرى ويتم ذلك بأخذ قدر من

النبات عند غروب الشمس وغليه في الماء ثم إضافة حجر أسود ساخن جداً إلى هذا الماء المغلي واستنشاق بخار الماء المتصاعد، يلي ذلك أخذ الماء بعد تصفيته والاستحمام به، ويكرر ذلك سبعة أيام متتالية.

كما يستخدم فحم النبات في معالجة الحروق والقروح المتقيحة، ويستخدم بخار ماء الرمث لعلاج الروماتيزم، والطريقة أن تؤخذ الأغصان الخضراء وتغلى في الماء وعرض أجزاء الجسم المصابة لبخار هذا المغلي.

وقد أجريت تجارب على نبات الرمث في جامعة الملك سعود حيث جرب مغلي النبات لمرضى السكر في حيوانات التجارب وأعطى نتائج جيدة. وهذا يعلل استخدام الرمث في الطب الشعبي للفرض نفسه من قبل مرضى السكري. وهناك استعمالات أخرى منها أن العيدان الخضراء من النبات تستخدم لعلاج ورم ضرع الناقة، كما أن من أسراره أن المسافرين في الصحراء إذا أصابهم المطر ويل الشجر فإنهم يستخدمون الرمث كوقود إذ إنه قابل للاشتعال مهما كان مبللاً بالماء.



الريحان

Basil

الريحان أحد النباتات العطرية وله أنواع عديدة، ولكل نوع عدة أسماء، وتكاد جميع الأنواع تتشابه في التركيب الكيميائي وفي التأثير الدوائي، وهو نبات يانع جميل أوراقه بسيطة وأزهاره كثة على هيئة حماحم بألوان مختلفة فمنها البنفسجي الزاهي والأبيض، وقد عرف الريحان بأنه كل نبت طيب الريح وكل بلد تخصصه بشيء يهم شؤون حياتها، وقد استعمل الريحان كتابل لعدة قرون.

يعرف الريحان علمياً باسم *Ocimum basilicum* وتهتم العرب بالريحان وبالأخص شبه الجزيرة العربية، فقد عرفوه منذ القدم وورد ذكره في الشعر ومما قيل في وصفه:

وريحان تميز به غصون

يطيب بشمه شرب الكؤوس

كسودان لبس ثياب خز

وقد كانوا مكاشيف الرؤوس

وقال مؤيد الدين الطغرائي فيه:

مراضيع من الريحان تسقي

سقيط الطلل أو در العهد

ملا بسهن خضر مشبعات
تشير بزيهن إلى السواد
إذا ذرت عليها المسك ريح
وجاد بفيضهن يد الغوادي
تخلها الرياح فسرحتها
صنيع المشط في اللحم الجعاد
جرت وهنا بها وسرت عليها
فطاب نسيمها في كل وادي



وقد ورد ذكر الريحان في القرآن الكريم حيث يقول جل من قائل: "فروح وريحان وجنة نعيم". كما ورد ذكره في الحديث النبوي الشريف عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: "من عرض عليه ريحان فلا يردّه فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة".

عرف في أوروبا وأطلق عليه لقب "العشبة الملكية" واستعمل آنذاك كدواء له مزايا كثيرة واشتهر في بريطانيا خاصة لصفاته العطرية.

لقد قال عنه ابن سينا: "ينفع من البواسير طلاءً بعد أن يدق طازجاً أو يؤخذ دهنه ويصير مرهماً فإنه نافع للنفخ العارض للمعدة".

وقيل عنه في الطب القديم "إن شمه ينفع الصداع، وهو يجلب النوم وبذره حابس للإسهال الصفراوي، ومسكن للمغص، ومقو للقلب ونافع للأمراض السوداوية"، وقيل: زهرته منشطة ومهضمة وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها، ويؤخذ نقيعها، وأخذ نقيع الأوراق والأزهار بارداً يمنع القيء وساخناً يمنع المغص.



أما في الطب الحديث فيعد من المنبهات الهاضمة ومضاد للتشنج، وقد قامت شركات كبيرة في الولايات المتحدة بزراعة واستثمار أنواع الرياحين حيث يستخلص زيتة العطري بشكل تجاري ويصدر إلى معظم بلدان العالم، كما تستخدم أوراقه طازجة أو منقوعة أو مغلية لعلاج كثير من الأمراض، وتوجد منه مستحضرات كثيرة تستخدم على نطاق واسع لتطبل البطن والشبع ولتنشيط الشهية ولتحسين عملية الهضم وكمدرا، وفي الطب الصيني يستخدم الريحان على نطاق واسع حيث يستخدم لمشاكل الكلى وتقرحات اللثة، وفي الطب الهندي يستخدم الريحان لعلاج آلام الأذن والمفاصل والأمراض الجلدية والملاريا، أما زيت الريحان النقي المفصول من النبات فيستخدم في النطاق الشعبي لعلاج الجروح وآلام الروماتيزم والبرد واحتقان المفاصل وآلامها والإجهاد، كما يستخدم منقوع ورق الريحان لمنع تساقط الشعر.

ولأن الريحان أو زيت الريحان يحتوي على نسبة من مركب الاستراجول فإنه ينصح بعدم استخدامه من قبل النساء الحوامل كما ينصح بعدم استخدامه من قبل الأطفال تحت سن الثانية. يستعمل الريحان مع الغذاء كتابل جيد حيث تضاف أوراقه إلى السلطات ويدخل كثيراً في عمل الحساء والسجك، وتدخل أوراقه الأطعمة المطبوخة ويستعمل زيت الطيار في العطورات والمشروبات.

يستخدم الريحان في بعض مناطق المملكة للزينة حيث تستعمله النساء والرجال على حد سواء وكذلك الأطفال الصغار، ويهتمون في منطقة عسير بزراعته وله سوق كبير ويستعمل عادة في المناسبات مثل الزواجات والأعياد والأفراح، ويستخدم لإعطاء الملابس والأثاث رائحة عطرية فواحة حيث يوضع داخل الملابس وبين ثيابا الفراش، وكانت النساء في قديم الزمان وحتى الوقت الحاضر يضعن في رؤوسهن أغصاناً جميلة من الريحان، كما يضعن في حلوقةن بعض أغصان الريحان الملونة الجذابة بشكلها وبرائحتها.

الزعرور

Hawthorn

الزعرور نبات شجري ذو أوراق تسقط في الخريف، ساقه شديد الصلابة وله أشواك مدبية، وتحمل الأغصان باقات بيضاء من الأزهار الجميلة ذات رائحة عطرية وثمار حمراء قانية تشبه ثمار التفاح الصغيرة، يوجد حوالي ٩٠٠ نوع من هذا النبات في أمريكا الشمالية.

النوع المستعمل طبياً هو الزعرور الشائك أو ما يسمى بزعرور الأودية ويُعرف علمياً باسم *Graraegus oxyacantha* من الفصيلة الوردية.

والزعرور عشبة طبية مشهورة ذات قيمة عظيمة في علاج أمراض القلب ولذلك سميت عشبة القلب. كانت تعرف في القرون الوسطى ولا سيما عند الرومانيين والإغريق كرمز للأمل والسعادة والزواج والخصوبة. وكانت الوصيفات الإغريقيات يحملن باقات معطرة من الزعرور، كما كانت زوجات المستقبل (العرائس) ينقلن أغصانه، كان الرومان يضعون أوراق الزعرور في مهد الرضيع.

والزعرور يستخدم في الوقت الحاضر لعلاج اضطرابات القلب ودوران الدم وبالأخص الذبحة الصدرية. يعتبر العشابون الغربيون نبات الزعرور غذاء للقلب، حيث أنه يزيد تدفق الدم إلى عضلاته ويعيد الخفقان السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة هذا الاستخدام.

ينمو الزعرور الشائك بشكل طبيعي في الجزر البريطانية وفي كل الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الزعرور على فلافونيدات حيوية أهمها الروتين والكويرستين وترينيات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجينية وأمينات وكومارينات وحمض العقص.

الاستعمالات :

يقول فارو تيلر أستاذ العقاقير الأمريكي إن نبات الزعرور ذو قيمة عظيمة في علاج القلب حيث ينشط القلب دون أضرار جانبية.

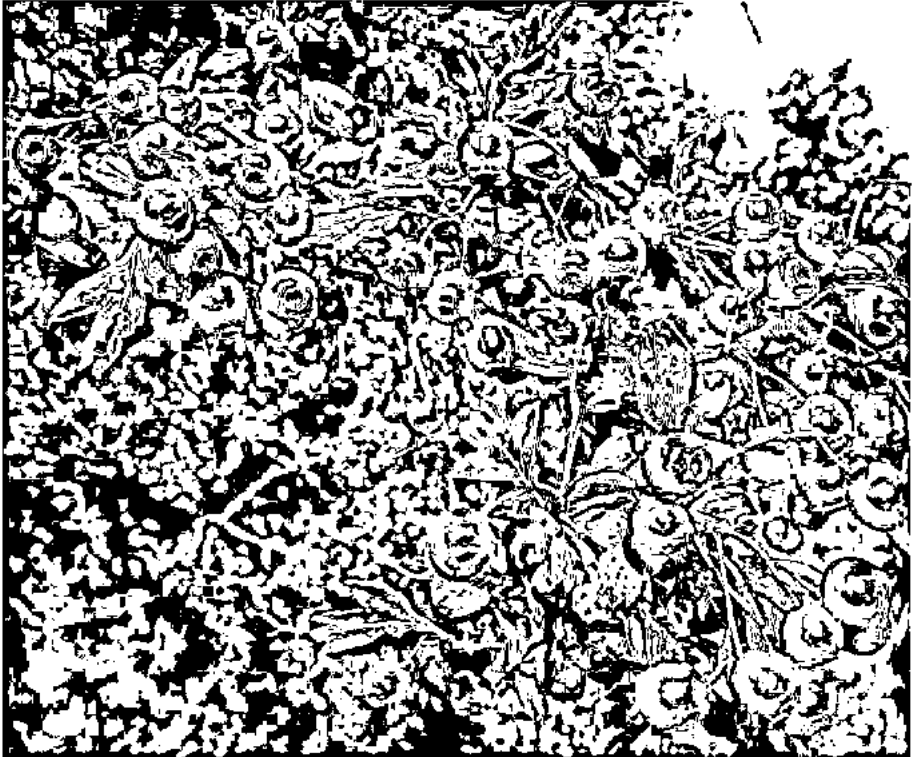
كان الرواد الأمريكيون يستخدمون نبات الزعرور في معالجة المشاكل القلبية، ووصفه الأطباء في القرن التاسع عشر لعلاج آلام الصدر الخطيرة المعروفة باسم الذبحة الصدرية وكذلك لعلاج قصور القلب الاحتقاني، وهو حالة مرضية جدية تترافق مع تراكمات من السوائل ونهات بعد القيام بنشاط جسماني خفيف، أما العالم دافيد هوفمان فقد كتب في بحثه بعنوان Holistic Herbal: إن الزعرور أحد أفضل منشطات القلب ويمكن استخدامه بأمان تام ولفترة طويلة في علاج الضعف أو قصور القلب والخفقان والذبحة الصدرية وارتفاع الضغط الشرياني.

وفي دراسة أجريت على ١٢٠ شخصاً مصابين بقصور القلب الاحتقاني حيث أعطوا صبغة الزعرور وآخرين أعطوا علاجاً آخر بدلاً للزعرور وكانت النتيجة أن المرضى الذين تعاطوا صبغة الزعرور سجلوا نتائج جيدة وواضحة بوظيفة القلب وبدأ المرضى في تحسن كبير من ناحية اللهاث وضيق النفس.

وفي ألمانيا يعد الزعرور من الأدوية العشبية المسجلة في الدستور الألماني ويوجد حوالي ٣٠ علاجاً يدخل فيها الزعرور لعلاج القلب. وحسب رأي الدكتور رودولف فيرينز ويس عالم الأعشاب الألماني فإن هذا العشب قد أصبح أحد أدوية القلب الأكثر شعبية في ألمانيا.

يصف الأطباء الألمان هذا الدواء لتثبيت إيقاع القلب وتخفيف حدوث الذبحة الصدرية. ويقول الدكتور ويس إن التأثير العلاجي للزعرور ليس لحظياً بمعنى أن يشفي حال استخدام هذا النبات ولكن الشفاء يحتاج إلى وقت طويل من استعمال هذا العشب.

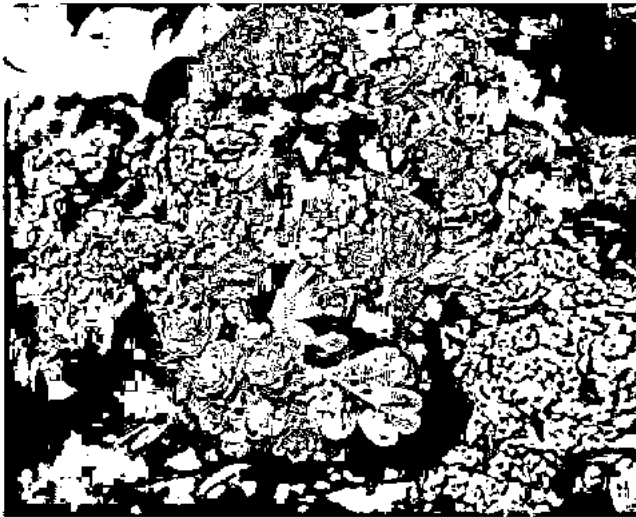
وتعود فائدة نبات الزعرور إلى الفلافونيدات الرئيسية فيه؛ فهذه المكونات ترخي الشرايين وتوسعها، لاسيما الشرايين التاجية. وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفف من أعراض الذبحة الصدرية. والفلافونيدات الحيوية مضادة قوية للأكسدة مما يساعد على عدم تكسر الأوعية الدموية أو تخفيضه. إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب بل يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض حيث وجد العشابيون الذين يستخدمون نبات الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته السوية.



كما وجد أن الزعرور يقوي الذاكرة ولا سيما إذا أخذ مخلوطاً مع نبات الجنكة حيث يعملان على تحسين دوران الدم ضمن الرأس ومن ثم يزيد كمية الأكسجين في الدم.

توجد عدة مستحضرات على هيئة أقراص وكبسولات ولها جرعات محددة ومستحضرات الزعرور تباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية التكميلية.

بعد الزعرور من آمن الأدوية حيث لم تظهر له أي أعراض جانبية ولكن على مرضى القلب عدم استخدام أي مستحضر من مستحضرات الزعرور إلا بالتنسيق مع الطبيب المختص، لأن الاستعمال العشوائي لنبات الزعرور قد يؤدي إلى مشاكل متفاقمة وخاصة مع الأشخاص الذين يستعملون أدوية مشيدة لعلاج القلب. كما تتصح الأمهات الحوامل وكذلك الأطفال الصغار بعدم استخدام مستحضرات نبات الزعرور.



الزنجبيل

Ginger

نبات معمر ذو ريزومات متشعبة، والنبات له عدة سيقان هوائية تصل إلى مترين، له أوراق رمحية الشكل ويتفرع كالأصابع وله أزهار صفراء ذات شفاة أرجوانية.

يُعرف الزنجبيل بعدة أسماء مثل: الجنزيبيل والحوار والزنجبيل والزنجبيل ال الإفريقي والزنجبيل الأسود وزنجبيل جامايكا. الجزء المستعمل من الزنجبيل: الجذامير، وزيت الجذامير يعرف الزنجبيل علمياً باسم Zingiber officinale.

الموطن الأصلي للزنجبيل :

إن الموطن الأصلي للزنجبيل هو شرق آسيا ويزرع حالياً في المناطق الاستوائية بإفريقيا والهند والصين واليابان وكثير من المناطق الأخرى الحارة وأشهرها جامايكا.

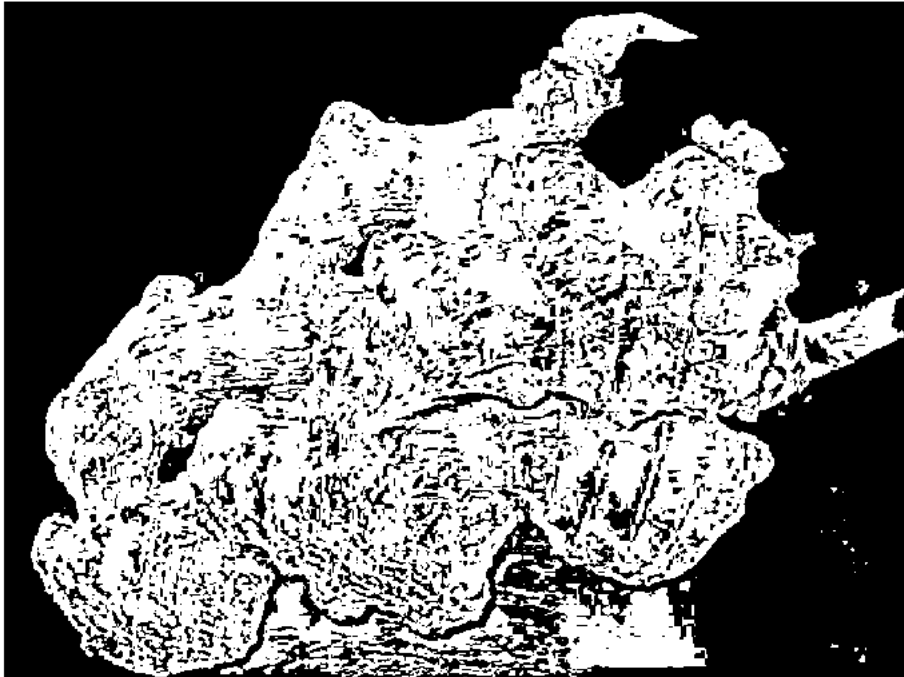
المكونات الكيميائية للزنجبيل :

تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين ٢,٥-٣٪ والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي: Zingiberene. Curcumene. beta-bisabolene. Neral. geranial. D-Camphor. beta phellandrine. Linallol. Alph-

Fransen.Zingiberol. كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols التي تحتوي على مركب gingerol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة، كما تحتوي الجذور على Gingerdiols وكذلك Diarythepfanolias ويحتوي على كمية كبيرة من النشأ.

الزنجبيل في الطب القديم :

عرف الفراعنة قيمة الزنجبيل الدوائية ثم عرفه الصينيون منذ القرن الرابع قبل الميلاد، وعن طريقهم عرف الإغريق والرومان فوائده واستعملوه. وكان الزنجبيل معروفاً عند اليونانيين بأنه دواء عام النفع كمعرق مقول للقلب والمعدة، ولذلك أدخلوه في كثير من المركبات الدوائية، وشوهد أنه يقوي مفعول المسهلات، ويضاف إلى السنامكي حيث يمنع غثيانه ويصيره أقل شدة واستطالة. أما أطباء العرب فقد قالوا عن الزنجبيل الكثير، فقد قال ابن سينا فيه: "الزنجبيل يجلو



الرطوبة عن الرأس والحلق وظلمة العين كحل وشراب، يهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، له قوة مسخنة وهاضمة ملينة ينفع في حالات الضعف الجنسي". أما ابن البيطار فيقول: "الزنجبيل طيب الرائحة مرارته ملينة يزيد في الحفظ ويجلو الظلمة للعين كحل وشراب وهاضم يهيج الباء".

ويقول داود الأنطاكي: "الزنجبيل حار يابس، يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة، يحلل الأرياح وبرد الأحشاء واليرقان ويدر البول والفضلات". وقال أبو بكر الرازي: "الزنجبيل يقطع اللعاب".

ونظراً لأهمية الزنجبيل فقد قيلت عنه الآيات التالية:

يا حافظاً سر زنجبيل في الوري
 خصصت من المولى بكل فضيلة
 ومن يشتهي البرد القديم بصلبه
 وأوجاعه في كل وقت وساعة
 عليه بمثقالين من بعد طحنه
 يضاف إليه يا فتى شهد نحلة
 ثلاثة أيام يكون فطوره
 وإن كان أسبوعاً فتحمده نسختي
 كذلك للمسوع يمضغ ناعماً
 ويطلق مكان السم يطلق بلطخة
 يرى عجباً من سره وفعاله
 للدغة مسوع وأحراق لذعه
 وصاحب أرياح غلاظ يدقه
 على سكر أمثاله بثلاثة

ويستف منه نصف مثقال لم يزد
ويتبع بعد الزنجبيل بجرعة
يصرف أرياحاً وقولنج عاجلاً
ويأتي بتفريج وإصلاح معدة
وينفع للإنسان في كل مضغة
شفاء له من كل داء وعلة
ومن ناله ضعف العيون ولم يبر
سوى نصف رؤياه أو قليل برؤية
فيمزجه بالدار صيني مساوياً
ومن سكر جزءاً يكون سوية
فيبرى ويجلو باطن العين بعدما
يغشى غشاء من بياض وظلمة
ومن كان من أهل البلادة قلبه
بطيئاً لحفظ الذكر حياً كميت
يضاف إليه من حصى البان منعم
مضاف إليه من جناية نحلة
ويعتزل الأكل الغليظ ويحتمي
ثلاثة أيام بأكمل حمية
ويدخل حماماً بأسبوع مدة
ثلاثة أسابيع بتكميل عدة
فيرجع بالذهن الذكي محافظاً
على درس قرآن وطيب تلاوة

الزنجبيل في الطب الحديث:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار الراتنجي، وقد قامت دراسة إكلينيكية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام. وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى ST. Bartholomew بلندن عام ١٩٩٠م ووجدوا ان الزنجبيل كان أكثر تأثيراً كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة.

وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا أن ٧٠% من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا، كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفيروسات وللقرحة وكمخفف للألام، حيث تمت دراسة ست دراسات إكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل. وكانت هناك دراسة أخرى على الكوليسترول واتضح أن الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم.

استعمالات الزنجبيل:

يستعمل الزنجبيل على نطاق واسع وهو أكثر غذائية ودوائية، ويعد من أشهر التوابل، وبدأت شهرته تزداد كمادة طبية تستخدم في علاج كثير من الأمراض، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية.



الاستعمالات الداخلية :

يستعمل مغلي الزنجبيل المحلى بالعسل لحالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وترك المزيج ينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يضاف ملء ملعقة عسل نحل كبيرة ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

- يستعمل الزنجبيل مضغاً لتنشيط الدورة الدموية ولحالات سوء الهضم.
- يستعمل مغلي الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً لتنبيه المعدة والقلب والدورة الدموية وضد الإجهاد لأوتار الصوت.
- يستعمل الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم يشرب ساخناً لتنشيط إفراز اللعاب ويزيل البلغم ويعرق الجسم.
- يستعمل براشيم (الكبسولات) الزنجبيل الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بمعدل كبسولتين (٢٠٠ ملجم) قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما تستخدم كبسولة واحدة بحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.
- يستعمل الزنجبيل ممزوجاً مع اليانسون لحالات التخمة والغثيان والبلغم الزائد.
- يدخل الزنجبيل في عمل القهوة العربية وخاصة في الأرياف كما يدخل في كثير من المرببات والطبخات والمعجنات كالبسكويت والكليجة وغيرها.
- يستخدم الزنجبيل كمشروب شعبي في وقت الشتاء حيث إنه يدفع الجسم ويتعشه وينشطه.
- يدخل الزنجبيل مع الأدوية المدرة للطمث كما يستعمل كمنشط للباءة.



موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



الاستعمالات الخارجية :

- يستخدم الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات لالتهابات الأنف والحنجرة.
- يستخدم الزنجبيل نشوقاً بكميات صغيرة لاستجلاب العطس.
- يستخدم في تحضير المراهم الجلدية.

المستحضرات الموجودة من الزنجبيل في الأسواق: يوجد الزنجبيل المجفف غير المقشور والزنجبيل المقشور وكذلك على هيئة مسحوق وقطع مسطحة وكذلك الزنجبيل الطازج الطري الموجود في بعض البقالات، كما يوجد زيت الزنجبيل وكبسولات وأقراص صيدلانية من الزنجبيل في محلات الأغذية التكميلية وفي الصيدليات.

محاذير استعمال الزنجبيل:

للزنجبيل أضرار جانبية وهي أنه يسبب خفقان القلب وهبوطاً للجهاز العصبي المركزي؛ وذلك في حالة تعاطي جرعات كبيرة منه.

تعارض الزنجبيل مع أعشاب أخرى أو أغذية تكميلية: يتعارض الزنجبيل مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والحلتيت والخس والقرنفل والحلبة وحشيشة الحمى والثوم والجنكة والجنسنج وأبوفروة وعرق السوس والبققدونس والبصل. وعليه يجب عدم استخدام الزنجبيل مع أي من هذه الأعشاب حيث يمكن حدوث النزيف.

تعارض الزنجبيل مع بعض الأمراض:

الأشخاص المصابون بمرض المرارة يجب عدم استخدامهم الزنجبيل. كما يجب عدم استخدام جرعات كبيرة منه في حالات مرض السكر حيث إنه يخفض سكر الدم. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة.

يتداخل الزنجبيل مع امراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط وكذلك يجب على المصابين بارتفاع او انخفاض الضغط عدم استخدام جرعات عالية من الزنجبيل. والحد الأعلى للإستعمال هو ٤ جرامات موزعة على عدة جرعات في اليوم والجرعة تتراوح ما بين ٠,٥ جرام الى جرام واحد ويجب عدم تعدي هذا الحد.



الزُوفَا

Hyssop

عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٥٠سم كثيرة الفروع، عطرية الرائحة، أوراقها حرايبية الشكل مجمعة متقابلة وغير مسننة. أزهارها صغيرة بيضاء إلى زهرية اللون. والزهرة لها شفتان مع أنبوب طويل.

الجزء المستخدم من النبات: الرؤوس المزهرة والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم *Hyssopus officinalis*.

الموطن الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية وبخاصة في البلقان وتركيا وتفضل المواقع المشمسة الجافة.

المكونات الكيميائية للرؤوس المزهرة:

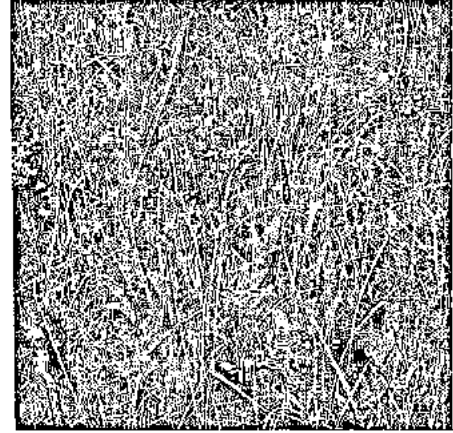
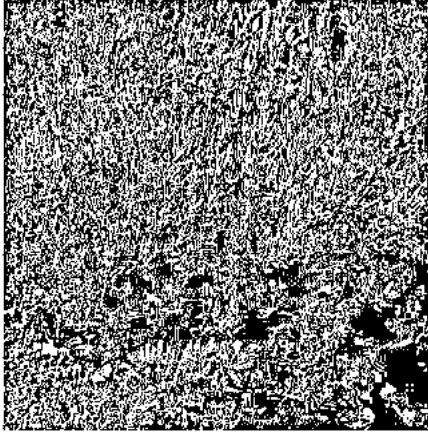
تحتوي الزوفا على تربينات بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور والبينو كامفون وبيتا باينين. كما تحتوي على فلافونيدات وهيسوبيين وحمض العفص وراتنج.

الزوفا في الطب القديم:

يقول إسحاق بن عمران: "إن الزوفا حشيشة تنبت في جبال بيت المقدس تفتersh أغصانها وجه الأرض".

يقول داود الأنطاكي في التذكرة: "لا يعدل الزوفا شيء في أمراض الصدر

والرئة والربو والسعال وعسر النفس خصوصاً إذا خلط معها التين والسذاب والعسل وماء الكركديه، يخرج الرياح الغليظة والديدان والدم الجامد شرباً، ويحلل الأورام كيف كانت ويمنع ضرر البرد. إذا بخرت به الأذن أزال ما فيها من الريح وتزيل الاستسقاء والطحال".



أما ابن سينا في القانون فيقول: "الزوفاً لطيفة كالزعر وشربه يحسن اللون والتمر به يجلو الآثار في الوجه، يحلل الأورام الصلبة سقياً بالشراب، طبيخه بالخل يسكن وجع السن، وبخار طبيخه مع التين نافع من دوي الأذن إذا أخذ في قمع، ينفع الصدر والرئة ومن الربو والسعال المزمن، وطبيخه بالتين والعسل كذلك، ومن الأورام الصلبة، وينفع الانتصاب، والتغرغر به نافع أيضاً وينفعه شرباً، وينفع من الاستسقاء، يسهل البلغم وحب القرع والديدان. وإذا خلط بقرمانا وإيرسا قوى إسهاله".

أما ابن البيطار في جامعهم فيقول عن الزوفاً: "إذا طبخت بالماء والتين والعسل والسذاب نعتت من السعال المزمن ومن أورام الرئة الحارة ومن الربو والنزلة التي تتحدر من الرأس إلى ناحية الحلق والصدر وعسر النفس، يقتل الدود إذا لعق بالعسل في ذلك، إذا شرب طبيخه بالسكنجيين أسهل إسهالاً قوياً، قد يسحق بالتين الرطب ويؤكل لتلين الطبيعة، يتضمد به مع التين والنطرون للطحال، يتضمد بالشراب للأورام الحارة، إذا تضمد به بماء مغلي حلل الدم الميت الذي

تحت العين، إذا أخذ مع طبيخ النين كان منه دواء جيد للخناق، وإذا طبخ بالخل وتمضمض به كان مسكناً لوجع الأسنان، وإذا بغرت الأذن ببخاره حلل الرياح العارض فيها".

أما إسحاق بن سلمان فيقول في الزوفا: "إذا شربت الزوفا أياماً متتابعة نفعت من الاستسقاء ومن نهش الهوام، وإذا طبخت بالماء وكمدت العين نفع من نزول الماء فيها".

الطب الحديث والزوفا:

يقول الطب الحديث: إن لعشبة الزوفا تأثيراً إيجابياً عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفسية وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج للمخاط، والزوفا تحت على إنتاج المزيد من المخاط السائل وفي الوقت نفسه منبه لقشعه، وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن، ويمكن أن تهيج الزوفا الأغشية المخاطية؛ لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحض المفعول القوي للعشبة على الشفاء العام. وحيث إن الزوفا مهدئة فهي مفيدة ضد الربو عند الأطفال، والبالغين وخصوصاً عندما تتفاقم الحالة باحتقان المخاط. والزوفا تكون دواء فعالاً ضد عسر الهضم والرياح وانتفاخ البطن والمغص. يؤخذ من الزوفا مقدار ملعقتين صغيرتين وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في الصباح والمساء.



الزيفون

Linden

الزيفون ويعرف أيضاً بالليمون البرتقالي، هو شجرة جميلة حلوة تنمو في الغابات وتنتج في الحدائق والمنتزهات وعلى ضفاف الأنهار وأرصفة الشوارع، تعرف عادة من رائحة أزهارها النفاذة، يصل ارتفاع الشجر إلى ٣٠ متراً، لها لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة ذات قنابات شبيهة بالأجنحة والثمار حلوة المذاق، موطن الزيفون الأصلي أوروبا، والجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تجمع في الصيف، وكذلك خشب السيقان.

يعرف الزيفون علمياً باسم *Tilia spp.*

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأزهار الصفراء على فلافونيدات ومن أهمها استراجالين (astnagalin) وايزوكويرستين (isoquercitrin) وكيمبفرتين (kempferitrin) وكويرستين (quercitrin) وتيليروزايد (tiliroside) كما تحتوي على هيدروكسي كومارين، ومن أهم مركباته كاليكانثوزايد (calycanthoside) واسكيولين (aesculin) وحمض الكافئين ومشتقاته كلوروجنيك أسيد بالإضافة إلى مواد هلامية.



موسوعة خاير احب ال عشاب



أما الخشب فيحتوي على مواد هلامية وستيرولز، ومن أهم مركباته بيتا سيتوستيرول (beta-sitosterol) وستجماستيرول (stegmasterol) وستجماستينول (stegmastenol) وأحماضهم الدهنية واستراتهم، كما يحتوي الخشب على تربينات ثلاثية ومن أهم مركباته سكوالين (squalene).

الاستعمالات:

لقد عرفها المؤرخ الروماني بلين في القرن الأول بعد المسيح وراح يمزج أوراقها لمعالجة تقرحات كان يشكو منها في فمه، واستعمل هذه الأوراق الطبيب والفيلسوف العربي ابن سينا في القرن الحادي عشر لزقة لإزالة الورم ومسكناً للآلام، كما استخدمها كشراب مغلي لمعالجة الدوالي.

لكن أزهار الزيزفون قد احتلت فيما بعد وخلال القرون المتعاقبة مركز الصدارة في حقل الطبابة والاستشفاء، ومنذ عصر النهضة بدت هذه الأزهار تعرف مجالها في حقل الصيدلة فأصبحت منشطة للقلب ومضادة للصرع ولجميع إصابات التشنج. وفي أيامنا هذه عرفت خصائص أزهار الزيزفون بوضوح وأثبتت الدراسات العلمية استعمالها كمسكن للآلام المعدية ومضادة للتشنج حتى قُدِّرَ ما يستعمل منها في فرنسا لوحدها كل عام بخمسمائة طن، ولها أيضاً خصائص مسكنة بالنسبة للمؤرقين والقلقين والعصبين حيث يستحمون في ماء منقوع بنسبة ٥٠٠ جرام للحمام الواحد.

والزيزفون مدر للعرق ويفرج الصداع الجيبي ويساعد على تهيئة العقل وبتيح النوم بسهولة، والزيزفون دواء ممتاز للكرب والذعر، ويستخدم بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي، وتخفف الأزهار الزكام والإنفلونزا بخفض النزلة الأنفية وتلطيف الحمى، ويشيع أخذ أزهار الزيزفون لخفض الضغط العالي، وتستخدم الأزهار على المدى الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المصاحب لتصلب الشرايين، وقد صرح الدستور الألماني باستعمال أزهار الزيزفون لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي المزمن حيث يؤخذ على هيئة مغلي بمقدار ملء ملعقة

من أزهار الزيزفون على ملء كوب ماء مغلي ويحرك ثم يترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

أما خشب الزيزفون فيستخدم لتنظيم الصفراء والاضطرابات الكبدية والصداع الحاد، وهو يشفي بنسبة ٧٥٪ إلى ٩٠٪ حسب الإصابات، ويستعمل خشب الزيزفون إما على هيئة مغلي حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوبين أحدهما صباحاً والآخر مساءً، ويمكن استخدام أبخرته نشوقاً حيث تكون أسرع تأثيراً، ويوجد من الزيزفون شراب جاهز بمقدار ١٠ جرامات لكل لتر ماء، ويضاف إلى الشراب قليل من العسل ويستخدم لعلاج مشاكل الصدر وبالأخص بالنسبة للمسنين، كما يفيد الزيزفون كمنظف للأسنان وذلك بخلط مسحوق فحم خشب الزيزفون مع مسحوق نبات المرمية فيكسب النفس عطراً محبباً ويمنع عنها الرائحة الكريهة التي تسببها الأسنان أحياناً.

كما يستخرج من أزهار الزيزفون مرهم يستعمل في تطرية الجلد وتفتيته وبالأخص من الشمس، وطريقة تحضيره هو وضع ٥٠٠ جرام من أزهار الزيزفون في عشرة لترات من الماء ثم تغلى مدة عشر دقائق وتضاف إلى ماء الحمام ويُغتسل به، لا توجد أي أضرار جانبية للزيزفون.



زهرة الربيع

Cowslip

زهرة الربيع نبتة صغيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٢٠سم ولها في قاعدتها باقة من الأوراق المترابكة فوق بعضها وهي أوراق كبيرة مستطيلة ويظهر من بين هذه الأوراق سيقان ذات لون أصفر عارية من الأوراق تنتهي بأزهار جرسية كثة صفراء اللون جميلة جداً.

تعرف زهرة الربيع باسم آخر هو الزغدة، وتعرف علمياً باسم *Primula veris*. موطن النبات الأصلي أوروبا وغرب آسيا وتفضل النمو في الحقول والمراعي ذات التربة الكلسية. الجزء المستعمل من النبات الأزهار والأوراق والجذور.

تحتوي الأزهار على فلافونيدات بنسبة ٣٪ وأهم مركباتها البروتين وكوريستين وأيزورا همنتين. كما تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وبرايفين، أما الجذور فتحتوي على جلو كوريدات فينولية وبرايمو لافيرين وحمض البنزويل، وسلسلات المثل، وصابونينات ثلاثية التربين وأهم مركباته حمض البرميوليك.

الاستعمالات:

يقول نيقولاس كليبر عام ١٦٥٢م: إن سيدات المدن في بريطانيا يعرفن تماماً أن المرهم أو الماء المقطر المحضر من أزهار زهرة الربيع يساعد الجمال.

وتستعمل الأزهار على هيئة نقيع حيث يشرب ماء نقيع الأزهار كعلاج للصداع والحميات المصحوبة بالزكام والمخاط. كما يحضر من الأزهار صبغة مركزة



يؤخذ منها ٢ إلى ١٠ نقاط لحالات الأرق والقلق وفرط الإثارة.

وتُعمل أيضاً كمادات من القطن تغمس في نقيع الأزهار الساخن وتوضع على موضع الألم العصبي الذي يصيب الوجه أو العصب الثلاثي التوائم (Trigeminal).

ويُعمل من مسحوق الأزهار الناعم مرهم مع الفازلين لعلاج حروق الشمس والمشاكل الجلدية الأخرى.

أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فإنه يستعمل لعلاج الأرق على هيئة نقط حيث يؤخذ ما بين ٥ إلى ١٠ قطرات وتوضع في ماء الحمام عند الاستحمام. كما يستخدم الزيت للتدليك حيث تؤخذ من ٥ إلى ١٠ نقط وتمزج مع ٢٥ ملي من زيت اللوز أو زيت دوار الشمس وذلك للألام العصبية حيث يوضع على الصدغين لمعالجة الشقيقة (الصداع النصفي).

أما الجذور فتستخدم لإخراج البلغم في حالات السعال المستعصي وبالأخص التهاب القصبات المزمن، كما أنه أيضاً يسكن آلام المفاصل والروماتيزم، والطريقة أن تؤخذ ملة ملعقة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملة كوب ماء مغلي ويغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

وتستعمل كمادات تغمر في مغلي الجذور وتوضع على المفاصل الملتهبة المؤلمة.

يجب عدم استخدام الجذر في حالة وجود حساسية ضد الأسبرين، كما يجب تحاشي الجرعات الكبيرة من الأزهار والجذور في أثناء أيام الحمل لأنهما منبهان للرحم.

يجب على المرضى الذين يتعاطون أدوية مرققة للدم عدم استعمال أي من الأزهار والجذور، كما يجب عدم إعطاء هذه العشبة للأطفال دون سن العاشرة وعدم تناولها أيضاً خلال أيام العادة الشهرية.

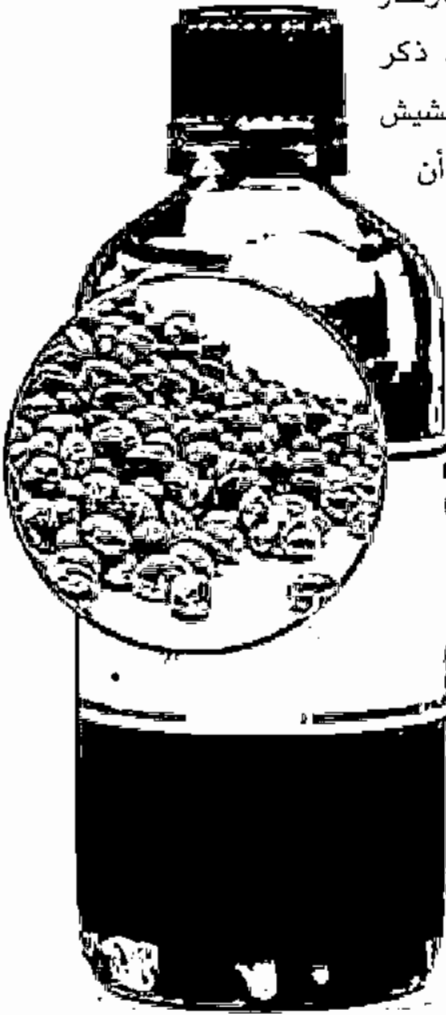
زيت الحشيش Cannabis seed oil

في الآونة الأخيرة بدأ كثير من الناس يتحدثون عن زيت الحشيش، ففئة منهم تدعي أنه يحتوي على المواد التي يحتويها الحشيش التي لها مضار مخدرة، ويزعمون أن استعمال هذا الزيت حتى ولو كان دهاناً للشعر فإنه يسبب الإدمان، وفئة ثانية تزعم أنه زيت كأحد الزيوت الأخرى مثل زيت المازولا والسمسسم ودوار الشمس وغيرها.

وبدأت التساؤلات تنهار على الإدارة العامة لمكافحة المخدرات وإلى بعض العلماء المفتين السعوديين وإلى علماء علم العقاقير، والذي أدى إلى هذا التباين وعدم الإقبال على شرائه من لدى العطارين أو من الأماكن الأخرى التي يمكن أن يباع فيها لجوء كثير من العطارين إلى تعديل الاسم على علبه الزيت فسموه زيت الثيل (حيث إن الحشيش في عرفنا هو الثيل)، وقد سألتني عدة أشخاص من الجمهور عن زيت الثيل فأجبتهم بأن الثيل ليس له زيت، فقال لي: إنه رأى نفس قارورة زيت الحشيش نفسها التي كان يشتريها بهذا المسمى مكتوب عليها زيت الثيل، وهذا بالطبع تزوير.

قبل أن نتحدث عن نوع زيت الحشيش أفضل أن أعطي القارئ الكريم شرحاً تفصيلياً عن الحشيش فما هو الحشيش؟

الحشيش: هو الذي يعرف بالقنب الهندي ليس على رأي أغلب العلماء سوى القنب العادي الذي يستخرج منه الألياف، إلا أن زراعته ضمن شروط معينة



تزيد في كمية الراتنج التي تفرزها الأزهار المؤنثة لنبات الحشيش الأنثى (يوجد ذكر وأنثى لنبات الحشيش). ولهذا يعد الحشيش من النباتات كثيرة الأشكال، وقد ثبت أن الأشكال التالية هي المعترف بها وهي *Cannabi sativa*, *Cannabis indica*, *Cannabis ruderalis* وجميعها من الفصيلة *Moraceae* وينمو نبات الحشيش نمواً طبيعياً في الهند وبنغلاديش والباكستان ويتركز في السهول الشاسعة المحصورة بين بحيرة بايكال وبحر قزوين، وقد انتشرت زراعته في عدة مناطق منها تركيا وأفغانستان وإيران وآسيا الصغرى واليونان وسوريا ولبنان وشمال إفريقيا، وقد أصبح نبات الحشيش يزرع أو ينتج في جنوب وشرق إفريقيا وفي الولايات المتحدة الأمريكية ويستخدم النبات على نطاق واسع لإنتاج الألياف والزيت من البذور.

لقد عرف الصينيون والإيرانيون خواص الحشيش المهيجة منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة، وبعد ذلك انتشر إلى بلاد الغرب، ولقد جذب التأثير المهيج للحشيش نابليون عندما رحل إلى مصر وكان معه العالم لامارك الذي بين صفات هذا النبات ونقله معه إلى فرنسا، وانتشر بعد ذلك في جميع أنحاء أوروبا، ومنذ ذلك الوقت بدأت الأبحاث والتجارب العلمية لفصل المركبات الكيميائية التي تعطي التأثير المهيج للحشيش.

والحشيش عشب سنوي أزهاره وحيدة الجنس ثنائية المسكن يبلغ ارتفاعه ما بين ١٥ - ٢ متر، ساقه منتصب وقد يتشعب قليلاً، الأوراق معنقة ومتبادلة في القسم العلوي من النبات ومتقابلة في الجزء السفلي وهي أوراق سيفية الشكل إهليجية متطاولة تشبه الكف الى حد ما، وذات فصوص ما بين ٦ - ٩ فصوص غير متساوية ببيضاوية متطاولة من النهايتين وحوافها مسننة وقل أن تجد نباتاً من نباتات المملكة النباتية تشبه أوراقه أوراق الحشيش.

تجتمع الأزهار للنبات الذكر على شكل عناقيد منتشرة في جميع أجزاء النبات، أما النبات الأنثى فتجتمع الأزهار المؤنثة على شكل رؤوس مزهرة في إبط القنابات وتتجمع بشكل كثيف في أعلى النبات.

تؤثر الشروط الزراعية في أصناف القنب الخارجية، فمثلاً يؤثر العلو في درجة تشعب النبات وكثافة أزهاره، كما تؤثر درجة الحرارة والشمس والإقليم في كمية المادة التي تفرزها الأزهار المؤنثة على هيئة مادة راتنجية تشبه إلى حد ما اللبان، وهذا ما أدى إلى التفريق بين ثلاثة أنواع مشهورة هي:

١) القنب العادي، وهو الذي يستفاد فقط من أليافه وبذوره في تحضير الحشيش ومن أليافه في صناعة حبال قوية تعرف باسم "القنب".

٢) القنب الصيني وهو أطول أنواع القنب، حيث يصل طوله إلى خمسة أمتار، ويستفاد من أليافه في صناعة الحبال ومن بذوره في صناعة زيت الحشيش.

٣) القنب الهندي، وهو أكثر هذه الأنواع تشعباً، كما أن أزهاره المؤنثة تجتمع بشكل كثيف وهو أغنى هذه الأنواع بالمادة الراتنجية التي يعزى إليها التأثير المهيح للحشيش.

وتوجد عدة أصناف تجارية للحشيش الذي يستعمل للحصول على الخواص المهيجة التي يمكن أكلها أو تدخينها متفردة أو مع التبغ أو باستعمال المواد

الراتنجية النقية أو الممزوجة مع عقاقير أخرى أو حتى مع العسل والمربي والزبدة وأهم هذه الأصناف هي:

أ- شاراس Charas

وهو الراتنج الذي يشبه اللبان والمستحصل عليه من القمم المؤنثة المزهرة لنبات القنب، والتي تترك دون قطف، حيث يجمع الراتنج بواسطة عمال يلبسون ثياباً من الجلد أو قفازات من الجلد أو أسواطاً مصنوعة من سيور جلدية ويمرون في وسط حقل الحشيش فتلتصق المادة الراتنجية بالملابس الجلدية للعمال ومن ثم تجمع هذه المادة وتعجن وتشكل على هيئة قطع مسطحة وتحفظ في أكياس أو تجفف ثم تسحق سحقاً ناعماً، ويعد هذا النوع أجود الأصناف وأكثرها فعالية إلا أنه يتلف بسرعة عند تخزينه.

ب- غانجا Ganjah

وهو غني جداً بالراتنج وشديد الفعالية ويتكون من القمم المؤنثة المزهرة والملتصقة بعضها ببعض بواسطة الإفرازات الراتنجية التي تفرزها.

ج - بهانك Bahang

وهو مزيج من القمم المزهرة المؤنثة والقمم المزهرة المذكرة ويعرض عادة على هيئة حزم مجففة بالتعرض لأشعة الشمس، وهذا الصنف قليل الفعالية، ويدخن أو يؤكل أو يمزج مع عقاقير أخرى مثل الأفيون والدااتورة. وتستعمل الأصناف الثلاثة السابقة في الهند، ومنها تستورده فرنسا لنشر استعماله في شمال إفريقيا.

د- دوامسك Dauamesk

يستحصل على هذا الصنف من تسخين القمم المزهرة المؤنثة مع الزبدة فتتصهر المادة الراتنجية في الزبدة ثم تضاف لها القرفة والبسباسة ويستعمل هذا الصنف وذلك بمضغه ثم أكله.

هـ- التكروري Takrouri

ينتشر استعمال هذا الصنف في تونس حيث كانت الشركات الفرنسية تحتكر بيعه بصورة رسمية، ويستحصل عليه من القمم المزهرة المؤنثة والمجففة حيث تقرم وتخل وتمزج مع التبغ أو تباع في حزم صغيرة، ويسمى هذا الصنف في الجزائر ومصر والمغرب بالكيف.

و- الحشيش Hashish

وهو مسحوق القمم المؤنثة المزهرة الذي يسحق ثم ينخل بعدة مناخل ذات ثقوب مختلفة، وتختلف قيمه باختلاف ثقوب المنخل، وتصنف أنواعه حسب دقة ذراته، وأجودها الناعم المتلاصق والمعروف بالزهرة.

ويجب التنويه إلى وجود ما يسمى بالماريوانا أو المارجوانا والمعروف بالقنب أو الحشيش المكسيكي الذي يتكون من أوراق وأزهار القنب الجافة ويستعمل على هيئة سجائر في الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك، وعادة يمزج بالتبغ ويعرف باسم السنسيملا Sinsemilla.

وزيت الحشيش والمعروف باسم Liquid Cannabis Oil يختلف كلياً عن زيت الحشيش الذي يتحدث عنه المواطن الكريم، فهذا الزيت يستخرج من أوراق وراتج الحشيش بعملية التقطير تكرر مراراً بواسطة جهاز التقطير ويكون الناتج سائلاً زيتياً داكناً مسوداً يحتوي على ٢٠ - ٦٠% من المادة الفعالة المعروفة باسم Tetra hydro cannabinol ويرمز لها بـ (THC) والأثر التخديري له أقوى من أي شكل من أشكال الحشيش السابقة.

يحتوي القنب الهندي الأصلي على الراتج بنسبة ما بين ١٠ - ٢٠% من وزنه وتبلغ نسبة المادة الراتجية فيه التي يعرف باسم شاراس ٣٠%، أما النوع الأوروبي والماريوانا المكسيكية فلا تزيد نسبة الراتج فيه عن ٤% وأهم المركبات التي يحتويها راتج القنب الهندي هي: الكنابينول Cannabinol، الذي فصل عام ١٩٢٣م على هيئة بللورات نقية، ثم بعد ذلك فصل مركب آخر على هيئة

بللورات نقية أطلق عليه اسم كنبائيدول Cannabidiol وذلك عام ١٩٤٠م، أما أهم مركب يعود إليه التأثير المعروف للحشيش فقد فصل عام ١٩٥٨م ويعرف باسم Tetra ahydro cannabinol ويعرف أيضاً باسم A.Q. Tetra (Hydro cannabinol (A-Q-THC) كما يحتوي الراتنج على حمض يعرف باسم حمض الكنبائيدوليك Cannabidioliq.

أما ثمار نباتات أنواع الحشيش فإنها تزرع من أجل الحصول على زيت بذورها، ولذا يعرف بزيت بذر الحشيش Cannabis Seeds Oil وهو زيت ثابت يستخرج منه بطريق العصر وليس بطريقة التقطير كما ذكر في زيت الحشيش ذي اللون القاتم.

وزيت بذرة الحشيش يحتوي على ٣٠٪ زيت ثابت وهو غني جداً بالأحماض الدهنية Fatty Acids، ويستعمل هذا الزيت مثله مثل الزيوت النباتية الأخرى على السلطات والأكل، ويستعمل كذلك في مستحضرات التجميل، كما يستعمل دهاناً للشعر، ولا يحتوي زيت بذر الحشيش على أي مادة من المواد المهيجة الموجودة في راتنج الأزهار المؤنثة للحشيش.

تشمل الأعراض البدنية للحشيش احتقان العين الناتج عن تمدد الأوعية بهذا وزيادة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم في وضع الرقود وانخفاضه عند الوقوف، واضطراب التناسق العضلي، ووهن العضلات والرعشات، وتغيرات في معدل التنفس واتساع حدقة العين وشحوب الوجه وانخفاض مقدار الدم المتدفق إلى أنسجة الجلد وجفاف الفم والحلق.

عندما يتعاطى المدمن الحشيش أو الماريوانا بمقادير كبيرة ولمدة طويلة، فإنه يعتمد عليه اعتماداً نفسياً بحيث يشكو من أعراض الحرمان حينما يقطع أو يحاول الإقلاع عن تعاطي الحشيش، وتشمل التملل والاضطرابات العصبية والقلق والأرق وفقدان الشهية للطعام وتصيب العرق وزيادة إفراز اللعاب وارتفاع الضغط الداخلي للعين، وزيادة المدة الزمنية للأحلام مع حدوث الرعشات وارتفاع درجة حرارة الجسم والقشعريرة.

تشمل الأضرار الصحية اضطرابات في الجهاز التنفسي والقلب وجهاز المناعة مع حدوث اضطرابات في الهرمونات وتغيرات في مكونات الخلية وتشوهات في الكروموزومات حامل الصفات الوراثية، وتشمل الأضرار الاجتماعية تدني قدرة الفرد على العمل والإنتاج والتفكير وانعدام التفاعل مع مشكلات الآخرين، وعدم الاهتمام بالمظهر، بالإضافة إلى زيادة في عدد حوادث السيارات.

يؤدي الإفراط في تدخين الحشيش أو الماريوانا إلى حدوث إصابات في الجهاز التنفسي وتشمل إثارة الأغشية المخاطية للشعب الهوائية، والتهاب القناة التنفسية المزمنة المصحوب بإفرازات مفرطة والتهاب الحنجرة والربو الشعبي والتهاب البلعوم والأمفيزيم، وقد يسبب الإفراط في تدخين الماريوانا الإصابة بسرطان الرئة، حيث أثبتت الدراسات أن نواتج احتراق الماريوانا تحتوي على مواد مسببة للسرطان، وتدل نتائج بعض الدراسات التي أجريت على مدخني الحشيش على حدوث اضطرابات في وظيفة الرئة بعد تدخين الحشيش مدة تتراوح بين 6 - 8 أسابيع.

يسبب إدمان الحشيش والماريوانا حدوث إصابات في القلب مثل تسرع القلب وضعف انقباض عضلته؛ ولذلك فإن تعاطي هذه المخدرات يشكل خطورة على مرضى الذبحة الصدرية وعطب القلب وفشل القلب الاحتقاني.

يؤدي إدمان تدخين الحشيش أو الماريوانا إلى حدوث إصابات في جهاز المناعة عند تدني مقاومة المدمن للأمراض.

ينجم عن إدمان الحشيش أو الماريوانا اضطرابات في إنتاج هورمون الذكورة (تستوستيرون) وتكوين الحيوانات المنوية، حيث دلت الدراسات إلى احتمال الإصابة بالعجز الجنسي وعرقلة النمو الطبيعي والتطور الجنسي في المراهقين، كما أثبتت الدراسات التي أجريت على عدد من النساء الحوامل اللاتي يدمن الماريوانا في أثناء الحمل بإفراط أن التدخين يؤدي إلى حدوث اضطرابات في تكوين الأعضاء الجنسية في الجنين الذكر.

بينت نتائج الدراسات الحديثة أن مركب تتراهيدروكناينول وبعض المركبات الأخرى الموجودة في الحشيش والماريوانا تسبب حدوث تغيرات في الأحماض الأمينية ومركبات الحمض النووي للخلية، وهذا يؤدي إلى حدوث اضطرابات أبطية.

وينجم عن تراكم نواتج الأيض مركبات الماريوانا في الجسم حدوث اضطرابات في الذاكرة ودرجة الانتباه والقدرة على العمل.

ربما يترتب على إدمان الحشيش أو الماريوانا حدوث إصابات في الكروموزومات قد ينتج عنها تشوهات في الأجنة، وقد يسبب إفراط المرأة في الإدمان توقف خروج البويضة مما يترتب عليه حدوث العقم، وعندما تفرط المرأة الحامل في تدخين الحشيش فإن هذا يؤثر على سلوك المولود فيما يتعلق باكتساب المعرفة والاستجابة للمؤثرات الخارجية.

ينجم عن إدمان الحشيش أو الماريوانا حدوث بعض الأضرار الاجتماعية مثل التبدل الاجتماعي الذي يتصف بعدم تفاعل المدمن بمشكلات الآخرين، كما يترتب على الإدمان قلة الإنتاج البدني والفكري وعدم الاهتمام بالمظهر، فتور الهمة، وفقدان الحافز على العمل والابتكار.

ولقد دلت الدراسات التي أجريت على العديد من المفرطين في تعاطي الحشيش أو الماريوانا على تدني ملحوظ في الإنتاج البدني والفكري للفرد، وأن مقدار هذا التدني يتناسب مع درجة الإفراط في تعاطي الحشيش.

ولعل من أخطر المشكلات الاجتماعية الناجمة عن إدمان الحشيش كثرة حوادث المرور، حيث يسبب تعاطي الحشيش في أثناء قيادة السيارات أو المركبات الأخرى تدني مقدرة السائق في التحكم في القيادة وبخاصة عندما يتعاطى الحشيش مع الخمر.

ويؤدي إدمان الحشيش أو الماريوانا إلى فتور عاطفة المدمن نحو والديه وعدم الاكتراث باقتراحاتهم وآرائهم، كما أنه لا يولي أي اهتمام بحقوق الآخرين

ومصالحهم، وقد يأتي الفرد بتصرفات مشينة وغير لائقة وهو تحت تأثير الحشيش.

وأخيراً ومما تم عرضه يتضح أن زيت الحشيش نوعان:

الأول: هو زيت الحشيش المستخرج بواسطة التقطير عدة مرات للراتنج الموجود على الأزهار المؤنثة وكذلك القنابات أو الوريقات المحيطة بالأزهار، وهذا الزيت يتميز بلزوجته ولونه الذي يميل إلى السواد، وهو غال جداً لأنه يحتوي على كمية كبيرة من المادة المهلوسة أو المهيجة الخاصة بالحشيش.

أما النوع الثاني: والذي نحن بصدد توضيح اللبس الحاصل لدى مجموعة كبيرة من الناس فهو لا يمت لزيت الحشيش السابق بأي صلة، وهو يستخرج من بذور ثمار أي نبات من نباتات الحشيش ولا يشترط أن يكون من النوع الذي يحتوي المادة الراتنجية المهيجة. ويقومون بكبس البذور حيث يحصلون على زيت ثابت له مواصفات الزيوت الثابتة، وهو قريب الشبه جداً من زيت بذور الكتان ولا يحتوي على المواد التي يحتوي عليها زيت الحشيش، ويمكن استعمال زيت بذور الحشيش بأمان استعمالاً داخلياً كان أم خارجياً.

ولإزالة اللبس فإني أقترح أن يكون اسم زيت الحشيش المستخرج من بذور نبات الحشيش "زيت بذور الحشيش"، وهذا الاسم هو المعروف في الدول الأوروبية حيث يسمونه Cannabis seed Oil أو Hemp Seed Oil وكلمة Hemp تعني الحشيش.



زيت السمسم

Sesam oil

زيت السمسم يعرف بعدة أسماء مثل: شمشم وجلجلان والشيرج أو السيرج وفي جنوب المملكة يعرف بالسليط ويستخرج زيت السمسم من بذور نبات السمسم المعروف علمياً باسم *Sesamum indica* من الفصيلة السمسمية Pedalinacea. ونبات السمسم نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، ذو ساق منتصبه له أوراق خضراء أرجوانية بيضاوية الشكل، ويحمل كل غصن من أغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبيض جرسية الشكل، ثمرة النبات عبارة عن كبسولة تمتلئ بالبذور الصغيرة ذات اللون البني أو اللون الأبيض، وقد يوجد السمسم مقشوراً في بعض الأسواق.

الموطن الأصلي لنبات السمسم الصين وتنتج ٤٠٪ من الإنتاج العالمي ويليها الهند وبورما وتركيا والمكسيك والسودان. والمملكة العربية السعودية تنتج زيت السمسم كمحصول وطني له قيمته التجارية، وقد تطور إنتاج المملكة من السمسم حيث تنتج المنطقة الشرقية حوالي ٣ أطنان سنوياً وعقيف والخاصرة حوالي ٤٩ طناً سنوياً، والقصيم حوالي طن واحد، ومكة المكرمة حوالي ٢٢٠ طناً، وعسير حوالي ١٢٠٠ طن، والباحة حوالي ٣ أطنان، وجيزان حوالي ٢٦٠ طناً سنوياً.

تستورد المملكة كميات كبيرة من بذور السمسم من البلدان التالية: النرويج، الهند، الصين، الأردن، السودان، أثيوبيا، تنزانيا، وأكبر دولة مصدرة لبذور السمسم للمملكة هي السودان حيث تبلغ نسبة ما تستورده المملكة منها حوالي ٦٥٪ تليها أثيوبيا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور السمسم على زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين ٤١-٦٣٪ وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المناخية، كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة ٢٦٪ وسكريات بنسبة ١٢-١٣٪ ومعادن بنسبة ٥-٨٪ وحمض الأوكزاليك بنسبة ٢٥٢٪ وفيتامينات بسنية ١٥ ر - ٢٦٪ وكمية من الماء بنسبة ٧٤٪ وتحتوي البروتينات على أحماض أمينية متعددة مثل حمض الغلوتاميك والأرجنين والليوسين فنایل الأنين والفالين والأيزوليوسين والثريونين والتايروستين والمثيونين واللايزين والهستدين والتربتوفان والسستين؛ وعليه فإن بذور السمسم تعد من أغنى البذور بهذه الأحماض التي لها تأثيرات مهمة في جسم الإنسان.

أما زيت السمسم الثابت وهو المستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين وتوكوفيرولات (مجموعة فيتامين هـ) وشحميات فسفورية مثل فسفو أيزو نتيد وفسفاتيديل ايثانول أمين وفسفا تيديل كولين وكذلك استيرولات التي تشمل بيتا سيتوسترول وكامبسترول وستجماسترول، كما يحتوي الزيت على سيسامين وسيامولين وسيامول وأهم الأحماض الموجودة في زيت السمسم هي حمض اللينولنيك وحمض الأولنيك وحمض اللينولنيك وحمض البالمتيك وحمض الاستياريك وحمض الارشيديك.

هناك عدة أنواع من نبات السمسم الذي يستخرج منها أيضاً زيت السمسم ولكن نسبة الزيت تختلف من نوع إلى آخر، وهي مع نسبة الزيت في كل منها كما يلي:

Sesamum Orientale ٩٧ - ٩٨٪

Sesamum Radiatum ٣٥٪

Sesamum Sesmoides ٣٣٪

Sesamum Angustifolium ٣١٪

Sesamum Angolense ٣٥٪

الاستعمالات:

يستعمل السمسم منذ آلاف السنين فقد ذكر في وصفات فرعونية حيث ذكر في بردية ايبرز الطبية وذلك ضمن لبخة نافعة لإزالة آلام الركبة وكدواء قابض، وعثر العلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالث تؤكد لنا اسم السمسم، حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقد وجدت عدة أكواب مملوءة ببذور السمسم في إحدى مقابر طيبة، وتؤكد العلماء أن الفراعنة عرفوا زراعة السمسم واستخرجوا من بذوره الزيوت واستعملوها في الغذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل.

وقد قال ابن سينا في السمسم: "السمسم ملين معتدل الأسخان، نافع للشقاق والخشونة والطحال، ملين شراباً وطلاءً ويطول الشعر خصوصاً عصارة شجره وورقه، يحلل الأورام الحادة، نافع على حرق النار، إذا شرب دهنه يذهب الكحة البلغمية والدموية خاصة بنقيع الصبر وماء الزبيب، يضمده به غلظ الأعصاب، ينفع على ضربات العين وورمها، جيد لضيق النفس والربو، نافع للقولون ونقيع السمسم شديد في إدرار الحيض".

وقال عنه ابن البيطار: "السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومسمن، نافع لضيق النفس والربو".

وقال عنه داود الأنطاكي: "السمسم حار رطب ويعرف زيت السمسم بالسيرج وتبقى قوته سبع سنين وهو مفيد في التسمين وإصلاح الكلى ويزيل السعال المزمن إذا طبخ في الرمان، ويصفي الصوت ويزيل خشونة الرئة والصدر والحكة والجرب، ولولا إفساده لم يفضله شيء في إذهاب الحكة، يحلل الربو وضيق النفس ومن السعال".

وفيما يتعلق باستعمال السمسم في المملكة فمن خلال دراسة مشروع الطب الشعبي في المملكة اتضح أن مواطني المملكة يستخدمونه على نطاق واسع كما يلي:

استعمالات داخلية :

- يستعمل زيت السمسم لوقاية الشرايين من التصلب وسهل الهضم.
- يستعمل زيت السمسم إذا أخذ منه ملء ملعقة كبيرة كملين وإن أخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً.
- يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة كمسهل على هيئة معجون مكون من تريب أبيض محكوك ومشمش مقشر وسكر سليمان ومكد بأجزاء متساوية حيث تدق ويؤخذ منها ١٥ أوقية.
- يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة ضد الصفراء والبلغم، وتستعمل الوصفة على هيئة معجون مكون من تريب أبيض محكوك مدقوق دقاً ناعماً بمقدار ٢ أوقية، سكر سليمان ١٥ أوقية، لباب القرطم أوقية، سمسم مقشر ولو زحلو مقشر من كل واحد ١٣ أوقية، سقمونيا ١٥ أوقية بحيث يدق الجميع ناعماً ويعجن بعسل منزوع الرغوة ويضاف عليه زعفران بكمية قليلة جداً ويؤخذ من الخليط مقدار ١٥ أوقية وتشرب مع ماء دافئ في الليل.
- يستعمل زيت السمسم كقطرة في الأذن لقتل الحشرات التي تدخل الأذن وإخراجها منه.
- يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأطفال عند ظهور الأسنان حيث تدلك الرقبة والفكين كذلك الرأس.
- يستعمل زيت السمسم سفوفاً بعد التحميص لأجل التسمين.
- يستعمل إذا خلط بعد القلي مع بذور الخشخاش وبذر الكتان لزيادة القوة الجنسية.
- تستعمل بذور السمسم سفوفاً لضيق التنفس والربو وتفيد أيضاً لمشاكل القولون.

- إذا شرب منقوع السمسم فإنه يدر الحيض ويسقط الجنين.
- إذا داوم الإنسان على أكله مع الجبنة دوماً فإنه يذهب القرحة.
- إذا شرب منقوع بذور السمسم فإنه يشفي خشونة الحلق والسعال.

أما الاستعمالات الخارجية فهي:

- يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأماكن التي فيها أورام تحت الجلد نتيجة آثار الضرب والنسياط والكدمات.
- إذا طليت بزيت السمسم الكفوف التي فيها شقوق فإنه يشفيها.
- مغلي أوراق وسيقان السمسم إذا غسل به الشعر فإنه يطوله وينعمه.
- إذا دهن الشعر بزيت السمسم المطبوخ في ماء الأس فإنه يقوي الشعر.
- إذا مزج زيت السمسم بمثله شمع وعمل منه ضماد على الوجه صفاه ولينه وأزال الكلف فيه وحسن لونه، وإذا ضمدت به المقعدة أزال الشقوق التي فيها، وإذا ضمد به العصب الملتوي بسطله وأعادته إلى وضعه الطبيعي، وإذا دهنت به الأماكن التي فيها تشنج في جسم الإنسان أفاده، ويزيل السعفة (الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطور وهي عادة تكون في الرأس).
- يستعمل زيت السمسم مع الفازلين لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق.
- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تحت اسم دهن البابونج وهي زيت سمسم بمقدار رطلان، أزهار البابونج أوقيتين، حلبة أوقيتين، تمزج جميعها في قارورة وتوضع في الشمس مدة أربعين يوماً وهذه الوصفة حارة ومعركة.
- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن الأفستين وهي مسخنة للأعضاء ومقوية لها، وتتكون من زيت السمسم واحد وعشرون

أوقية، أفستين رومي أوقيتان، يخلطان ويوضعان في قارورة وتترك في الشمس مدة أربعين يوماً ثم تستعمل.

- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن السذاب وتستعمل لآلام الكلى والمثانة وآلام الرحم.

هذه الاستعمالات هي استعمالات في الطب الشعبي السعودي وقد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.

تعد بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثل: الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم وعليه فإنه يمكن الاستفادة من وجود هذه المعادن في علاج الوهن والفتور وضعف الأعصاب وليونة العظام وخمول بعض الأنزيمات عن نقص هذه المعادن.

إن معالجة بعض الناس الأصحاء بزيت السمسم لعدة أيام أضعف قدرة الصفائح الدموية على التكدس، كما أدت المعالجة لإخلال مستوى الفبرونجين وزيادة سرعة تحلله في الدم، ومن ناحية أخرى كشفت إحدى الدراسات أن معالجة الجرذان بزيت السمسم بجرعة ١ جرام / كجم من وزن الجسم يومياً حقناً تحت الجلد مدة أسبوعين أدت لزيادة تصنيع مادة بروتاسايكلين في الشرايين ولمنع تكدس الصفائح الدموية المحدثه بمادة ثنائي فوسفات الأدينوزين، ونسبة لما تفعله مادة الفبرونجين وتكدس الصفائح الدموية ولقدرة البرستاسايكلين في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني فإن هذه النتائج تشير بوضوح للإمكانية الكامنة في هذا الزيت في الوقاية من وعلاج الخثرات الدموية وخصوصاً في مرضى الذبجات الصدرية ومرضى فرط ضغط الدم الشرياني.

أدت معالجة بعض الأصحاء من البشر بزيت السمسم إلى زيادة إفراز مادة الصفراء في الأمعاء، وقد كانت هذه الخاصة لقدرة زيت السمسم على تنشيط إفراز مادة كولستوكاينين ذات القدرة على زيادة تقلصات عضلات المرارة وعلى فتح مصدة أودي. وتشير هذه الخاصية إلى قدرة زيت السمسم على المساعدة في

أيضاً الأغذية الدهنية وامتصاص غذياتها وإلى زيادة امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامينات أ، ب، هـ مما يجعله غذاءً مناسباً لبعض المرضى الذين يعانون من سوء الهضم عن قصور في إفرازات المرارة. أما تأثيرات زيت السمسم على مرضى فرط التقرن الجلدي الذي يعانون من نقص حاد في مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد، وعند معالجة هؤلاء المرضى بزيت السمسم لعدة أسابيع ارتفع مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وزالت أعراض المرض الجلدية.

يدخل السمسم مقشوراً وغير مقشور في صنع الحلويات والمعجنات والتمور ويستخدم الزيت مع السلطات وفي القلي.



ست الحسن

deadly nightshade

عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى متر ونصف المتر ذات أوراق كبيرة بيضاوية الشكل وأزهار قمعية على شكل جرس بلون مخضر إلى بنفسجي، ثمارها على هيئة عنبات ذات لون أسود والنبات دائم الخضرة. يعرف النبات باسم البلادونا Belladonna يعرف علمياً باسم *Atropa belladonna* من الفصيلة الباذنجانية. وجذور النبات على شكل الكلبة بنية اللون.

الجزء المستخدم من نبات ست الحسن: الأوراق والساق والجذور.

الموطن الأصلي للنبات: الموطن الأصلي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. يكثر نموها في الأراضي الجيرية في مصر وأمريكا وآسيا. تجنى الأوراق في الصيف، أما الجذور من السنة الأولى فما فوق في فصل الخريف.

المكونات الكيميائية في البلادونا: تحتوي الجذور والأوراق والسيقان على

قلويدات من مجموعة التروبان، وأهم هذه القلويدات

الهوسيامين Hyoscyamine والأتروبين Atropine

كما تحتوي على كمية بسيطة من الهوسين

Hyoscine وتحتوي كذلك على

فلافونيدات وكومارينات وقواعد طيارة

توجد على هيئة مادة سائلة في النبات

لها صفة النيكوتين.



ست الحسن في الطب القديم :

يعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن مما يجعلهن أكثر جاذبية. كما استخدمت عبر القرون الماضية لترخية الأعضاء المتمددة وبخاصة المعدة والأمعاء لكي تساعد على زاول المغص المعوي والألم بالإضافة إلى معالجتها للقروح الهضمية وذلك عن طريق خفض الإنتاج للحمض المعوي. كما أنها ترخي المسالك البولية مما يزيل تشنجاتها. وكان الأقدمون يعالجون مرض الشلل الرعاش المعروف بمرض بارنكسون، حيث تخفض الرعاش والتصلب وتحسن منطق المريض وحركته.

ست الحسن في الطب الحديث :

لقد أثبت الطب الحديث على أن قلويدات ست الحسن تثبط الجهاز العصبي المركزي اللاودي الذي يتحكم في مختلف أنشطة الجسم اللاإرادية، وذلك عن طريق خفضها للسوائل مثل اللعاب وإفرازات المعدة والأمعاء والقصبة الهوائية فضلاً عن نشاط المسالك البولية والمثانة. كما أن هذه القلويدات تزيد من ضربات القلب وتوسع حدقة العين. ويستخدم مركب الأتروبيين من قبل عيادات العيون لتوسيع حدقة العين عند كشف الطبيب على عين المريض. كما أن قلويدات ست الحسن مضادة للتشنج وبالأخص العضلات الملساء كما تقلل التعرق. وتقوم شركات كبيرة بتصنيع أدوية كثيرة من هذا النبات، حيث توجد أدوية مهندثة للأمراض العصبية والتنفسية ولتوسيع حدقة العين. وقد اتضح أن البلادونا مخدر خفيف لإزالة آلام الأمراض التي تصاحبها نوبات من التقلصات العضلية وخاصة حالات السعال الديكي والربو والمغص المعوي والصرع والنزلات الشعبية الحادة. كما أن خلاصة البلادونا تساعد على تخفيض آلام القلب، وكذلك علاج مشاكل الكبد والمرارة، وكذلك إيقاف إدرار اللبن لدى المرضعات. كما أنها توقف الكثير من إفرازات السوائل في الجسم مثل اللعاب والعصارات الهضمية والعرق، إلا أنها بالرغم من ذلك لا تؤثر في عملية إفراز البول. وتستعمل البلادونا خارجياً لعلاج النقرس والتقرحات. وتوجد لصقات تحتوي على مركبات البلادونا تستعمل

ضد الربو الشعبي وأعضاء الجهاز التنفسي والجلد والمفاصل والقناة الهضمية. تستعمل قطرة الأترويين لتوسيع حدقة العين وكذلك تستعمل في الأفلام عندما يريدون عيوناً واسعة أو عيناً أوسع من الأخرى.

تنبيهات استخدام ست الحسن: إذا أخذ بجرعات عالية فإنه يحدث تغيرات غير محببة مثل جفاف الفم وارتفاع درجة الحرارة، ويجب ألا يستخدم عشب البلادونا إلا تحت إشراف الطبيب المختص. وتوجد أدوية في الصيدليات للمغص وللعين وخلاف ذلك.



السرو Cyperes

شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً ذات أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكرية وأنثوية وهو بطيء النمو. يعرف النبات علمياً باسم *Cupressus sempervirens*.

الأجزاء المستخدمة من النبات: المخاريط والأغصان والزيت العطري.

الموطن الأصلي للسرو:

موطنه الأصلي تركيا ويكثر في الأجواء المعتدلة وخاصة في مصر في شبه جزيرة سيناء حول دير سانت كاترين ومنطقة الدلتا، كما أنه يزرع حالياً في جميع دول حوض البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيميائية:

تحتوي الأغصان على زيت طيار يضم البايئين والكامفين والسيدرول وتحتوي المخاريط على حمض العفص.

الطب القديم والسرو:

لقد استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال. ولقد عثر العلماء على بعض أخشاب هذا النبات من عهد الأسرة السادسة ومن عهد الأسرة الثانية عشرة في مصر

القديمة. كما نقشت أشجار السرو على الجدران الخارجية لمعبد رمسيس الثالث بالكرنك، حيث كان هذا النبات مقدساً، وما زالت أشجار السرو تنمو في جمهورية مصر العربية، ويطلق النصارى على هذا النوع من النبات "الشجرة الحزينة" رمزاً للحزن وزينة للقبور. لقد عرف الفراعنة نوعين من السرو: الأول: يسمى C.sempervinens والثاني taxus baccata، ويعتقد بأن سفينة سيدنا نوح عليه السلام كانت مصنوعة من خشب السرو.

وكان الفراعنة يستخدمون أوراق نبات السرو في عدة أغراض من أهمها وصفة فرعونية قديمة لصبغ الشعر، وكانت تستخدم جذور النبات بعد سحقها وعجنها بالخل ثم توضع على شعر الرأس على شكل لبخة بغرض تقويته وصباغته.

وقال ابن سينا في السرو: "يذهب البهاق، مسود للشعر. ورقه الطازج مع الجوز والجميز للفتق إذا ضمده، إذا دق جوز السرو ناعماً مع التين وجعل منه فتيلة في الأنف أبرأ اللحم الزائد. طبيخه بالخل يسكن وجع الأسنان، نافع من أورام العين ضماداً، جوزه بالشرب لعسر التنفس ونقص الانتصاب وللسعال المزمن ينفع من عسر البول وقروح الأمعاء والمعدة". أما داود الأنطاكي في تذكرته فقال: "صمغه يلحم الجراح ويحبس الدم مطلقاً ويجفف القروح أين كان مكانها، يحلل الأورام ويجلو الآثار خصوصاً البرص طلاءً وشرباً. الفرغره بطبيخه حاراً تسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويشد رخاوتها. ثمره طرياً يشد الأجناف ويلحم الفتق أكلاً وضماداً. يطرد الهوام بخوراً، إذا عجن بالعدل ولعق أبرأ السعال المزمن وقوى المعدة. صمغه يقطع البواسير. إذا طبخ ورقه مع ثمره مع الأملاح والماء والخل حتى يتهرى ثم طبخ ذلك في دهن وطلبي به الشعر سوده وطوله ومنع تساقطه. ومع المر يصلح المثانة وتمنع البول في الفراش".

أما ابن البيطار في جامعة فيقول: "ورق هذا النبات وقضبانه وجوزه ما دامت طرية لينة تدمل الجراحات الكبار الحادثة في الأجسام الصلبة، يستعمل أيضاً في مداواة الجمرة فيخلطونه إما مع الشعير والماء أو مع خل ممزوج مزجاً مكسوراً بالماء. إذا شرب ورقه مسحوقاً بطلاء وشيء يسير من المر نفع المثانة التي تصب إليها الفضول ومن عسر البول".



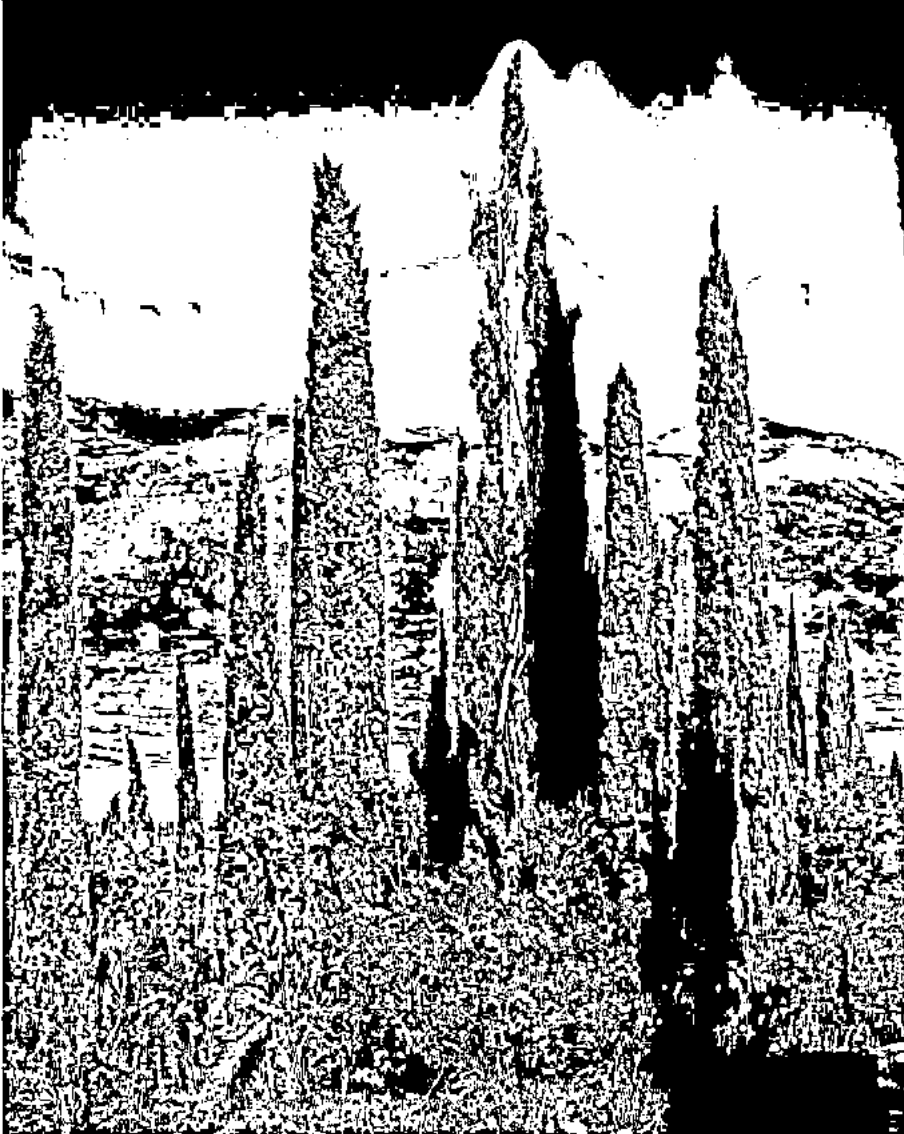
الطب الحديث والسرو؛

يقول الطب الحديث إنه عندما يوضع السرو خارجياً كدهون أو زيت عطري يحدث تقبضاً للأوردة الدوالية والبيواسير ويضيق الأوعية الدموية. ويستخدم مغطساً من المغاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق، وعندما يؤخذ السرو داخلياً يعمل مضاداً للتشنج ومقوياً عاماً ويوصف للشاهوق ويصق الدم والسعال التشنجي، ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والأنفولنزا والتهاب الحلق. يحضّر من مسحوق ورقه جرعة تصل إلى ٤ جرامات لعلاج آلام الصدر والسعال،

كما تحضر منه صبغة يستخدم منها ما بين ٢٠ إلى ٤٠ نقطة. وشمغ السرو يلحم الجراح جيداً ويوقف نزف الدم.

هل هناك أضرار للسرو؟

نعم فإن زيته العطري لا يؤخذ داخلياً على الإطلاق.



السفرجل

Cydonia

السفرجل نوع من الشجر الجذاب وثيق الصلة بأشجار التفاح والكمثرى فهو من فصيلتها، والسفرجل الشائع له العديد من الأزهار الكبيرة ذات اللون الأبيض الضارب إلى الحمرة الوردية، وأغصان النبات ملتوية بعض الشيء والثمرة مجمدة السطح مدورة أو كمثرية الشكل مغطاة بزغب ناعم ولونها أصفر ذهبي، ويصل قطر الثمرة إلى ٧.٥سم وبها عدد كبير من البذور، ويسمي علماء النبات هذا النوع من الثمار بالثمرة التفاحية، وهي صلبة وذات طعم حامض إلى حلو ولا تؤكل عادة إلا طازجة.



يعرف السفرجل علمياً باسم *Cydonia oblonga*. المنشأ الأصلي للسفرجل الجنوب الشرقي لآسيا، وقد تمكن الأوروبيون من تربيته وبالأخص الدول المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط، كما يزرع في جنوب المملكة العربية السعودية، الجزء المستخدم من السفرجل الثمار والبذور.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمار السفرجل على عدد من الفيتامينات خاصة فيتامين أ، ب، وتحتوي على ٦٤% ماء، ٧% سكر و٩% بروتين، ٣% مواد دهنية، كبريت ٩% فوسفور، ١٤% كالسيوم، ٢% كلور، ٢% صوديوم، ١٢% بوتاسيوم، كما تحتوي على مواد عفصية "دابغة" وبكتين وأحماض وحوالي ٢٠% مواد هلامية وجلوكوزيدات سيانوجينية (من أهمها الأمبيجدالين).

الاستعمالات:



لقد اعتبر السفرجل من الثمار الثمينة كمادة طبية عند الإغريق ودول حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث كانت تستعمل كمادة مقبضة ضد الإسهال في زمن أبقراط (ما بين ٢٧٧ - ٤٦٠ قبل الميلاد) وقد سجل الطبيب ديسقوريدس (٤٠ - ٩٠م) وصفة من زيت السفرجل والتي كانت تستخدم لعلاج الجروح الملوثة والكدمات المنتشرة.

ويعد السفرجل من الثمار التي تحمل

أسراراً علاجية لا يعرفها معظم الناس، ولقد قال أبو ذر رضي الله عنه عندما كان النبي صلى الله عليه وسلم في جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقلبها، فلما جلست إليه رمى بها إلي ثم قال: "دونك أبا ذر، فإنها تشد القلب، وتطيب النفس، وتذهب بطخاء الصدر"، أي ثقل الصدر أو كثرة البلغم وإفراز الرئتين.



وقال ابن البيطار عن السفرجل "أنه يحفظ الأجنة في بطون الأمهات ويزيل الخشونة والسعال واليابس من الصدر".

تستعمل ثمار السفرجل في علاج ضعف القلب ونزيف المعدة والأمعاء والسيل الرئوي؛ وذلك بغلي شرائح الثمار في ماء مدة ١٠ دقائق ويؤخذ كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم.

يستخدم السفرجل كذلك لاضطرابات الهضم والأمراض الصدرية والنحافة والإسهال حيث يغلى مسحوق السفرجل الجاف بمقدار ملعقة في كوب ماء مع قليل من مسحوق الأرز والجرعة كوب صباحاً وآخر مساءً.

لعلاج التهابات الأمعاء وعسر الهضم تقطع ثمرة السفرجل إلى شرائح وتغلى في لتر ماء حتى يتبخر نصفه، ثم يضاف له ٥٠ جراماً من السكر ويؤخذ بجرعة من كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة للمصابين بمرض السكر.

وتستعمل بذور السفرجل لعلاج قشرة فروة الرأس حيث يعمل منها مغلي ثم يصفى وتترك به فروة الرأس؛ وذلك لعلاج القشرة ولالتئام التشققات الجلدية والجروح والبواسير والحروق.

يستعمل السفرجل على نطاق واسع في صنع المربيات، ويؤكل السفرجل مشوياً حيث تأكد أن أكله يحفظ المعدة والأمعاء من الأمراض ويزيل متاعب الهضم.

يستعمل السفرجل قبل النضج لعلاج الإسهال وتعد هذه الوصفة من أفضل الوصفات لهذا الغرض.

كما يمكن استعمال مغلي ثمار السفرجل أو عصيرها كغرغرة لعلاج نخر الأسنان والتهابات اللثة الحنجرة.



السماق

Sumac

نبات السماق عبارة عن شجيرة ذات أغصان متدلية "ساقطة" يصل ارتفاعها إلى حوالي مترين، أغصانها متشعبة وممتدة أوراقها مركبة في أزواج، توجد الأزهار في مجموعات بلون أحمر وثمار عنبية الشكل بلون أحمر قان.

يعرف السماق بعدة أسماء شعبية مثل: التتمم والعبرب والعريرب والعنرب والعترب، يعرف السماق علمياً باسم *Rhus glabra* من الفصيلة البطمية (*Anacardiaceae*)، الموطن الأصلي لنبات السماق شمال أمريكا ويزرع في كثير من البلدان في آسيا وأوروبا وأمريكا.

الأجزاء المستعملة من نبات السماق الثمار الناضجة وقشور الجذور.

توجد أنواع أخرى من السماق هي: السماق الحلو *Sweet sumac* الذي يعرف علمياً باسم *Rhus aromatica* والسماق السام والمعروف علمياً باسم *Rhus toxicodendron*.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار وقشور جذور نبات السماق على مواد عفصية، ولكن السماق الحلو أو العطري يحتوي بالإضافة على المواد العفصية على ستيرودز وتربينات ثلاثية وزيت طيار وأحماض دهنية.



موسوعة خابر لحدب ال عشاب



موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



الاستعمالات:

استعمل السماق على نطاق واسع في الطب القديم حيث قال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "يقمع الصفراء ويزيل الغثيان وكذا الرطوبات والإسهال ونفت الدم والنزيف والجرب والحكة وشد اللثة وضد الداحس، وضد الباسور ومقو للمعدة وقاتح للشهية وضد العرق".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "السماق يمنع النزيف، ويسود الشعر، ومضاد للروماتيزم، ويمنع قيح الأذن، ويسكن وجع الأسنان، ودايخ للمعدة مقو لها، يسكن العطش ويشهي لحموضته ويسكن الغثيان الصفراوي، يعقل الطمث والنزف ويحقن به للدستاريا ولسيلان الرحم والبواسير".

ويقول ابن البيطار في السماق: "يسود الشعر (طبيخ أوراقه) يقطع قيح الأذن، إذا تضمد بالورق مع الخل والعسل أضمر الداحس ومنع الفرغرينا من الانتشار في الجسم، مضاد للإسهال المزمن، يزيل خشونة الأجفان، يقطع سيلان الرطوبة البيضاء من الرحم ويبرئ من البواسير، مشه جيد للطعام".

كما أن السماق يستخدم في الغذاء والصناعة حيث يستعمل لتحميض بعض المأكولات فيحسن طعمها ويطيب نكهتها ويضاف إلى نبات الزعتر فيعطيه الحموضة المرغوبة؛ ونظراً لأن السماق يحتوي على كمية كبيرة من المواد العنصرية "دابغة" فإنه يستعمل في صناعة ديج الجلود ويسمى "حشيشة الدباغين" وكان يستخدم كثيراً في الأطعمة أما الآن فقد قل استعماله.

وأما بالنسبة للطب الحديث والاستعمالات الحديثة للسماق فقد ثبت أن قشور جذور نبات السماق إذا استخدم طبيخها ضد الإسهال والدستاريا أوقفها وشفأها، كما أن مغلي قشور السماق إذا استخدمت خارجياً على الجلد فإنه يعالج القطور الموجودة على الجلد، كما تفيد كغرغرة لعلاج مشاكل الحنجرة.

أما ثمار السماق فقد ثبتت فائدتها كمادة مدرة ومخفضة للحمى، وتستعمل أيضاً البذور على هيئة غرغرة لعلاج مشاكل اللثة والحنجرة.

يستخدم السماق الحلو أو العطري على نطاق واسع في الطب الحديث، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن حمض الجاليك وهو أحد مركبات المواد العفصية في النبات له تأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات، وفي تجربة على حيوانات التجارب ثبت أن السماق يزيد من تقلص عظم الحرقفة، كما أثبتت دراسة أخرى تحسناً ملموساً في إيقاف سلس البول، كما يستخدم السماق في الطب المثلي لعلاج مشاكل المثانة الضعيفة.

توجد من السماق مستحضرات على هيئة مسحوق للبذور وللقشور، وكذلك تركيبات مجهزة للاستعمال الداخلي، كما توجد مستحضرات بجرعات خاصة بالطب المثلي.

تستخدم جرعة مقدارها جرام واحد في الجرعة الواحدة بمعدل ثلاث جرعات يومية على هيئة سفوف أو مشروب، وفيما يتعلق بسلس البول فيؤخذ ما بين ملعقة شاي في ملء كوب ماء سبق غليه وتشرب بعد ١٠ دقائق من إضافة الماء المغلي بالنسبة للكبار ثلاث مرات يومياً، ونصف ملعقة توضع في كوب ويضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً للصغار. أحياناً يوجد السماق على هيئة قطرات فإذا وجد ذلك فيؤخذ ما بين ٥ - ٢٠ قطرة، وهذا يعتمد على السن وتؤخذ مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

أما بالنسبة لجرعات المداواة المثلية فتؤخذ خمس قطرات كل ساعة إذا كانت الحالة حادة، وإذا كانت الحالة مزمنة فيؤخذ من مرة إلى ثلاث مرات في اليوم.



السنا

Senna

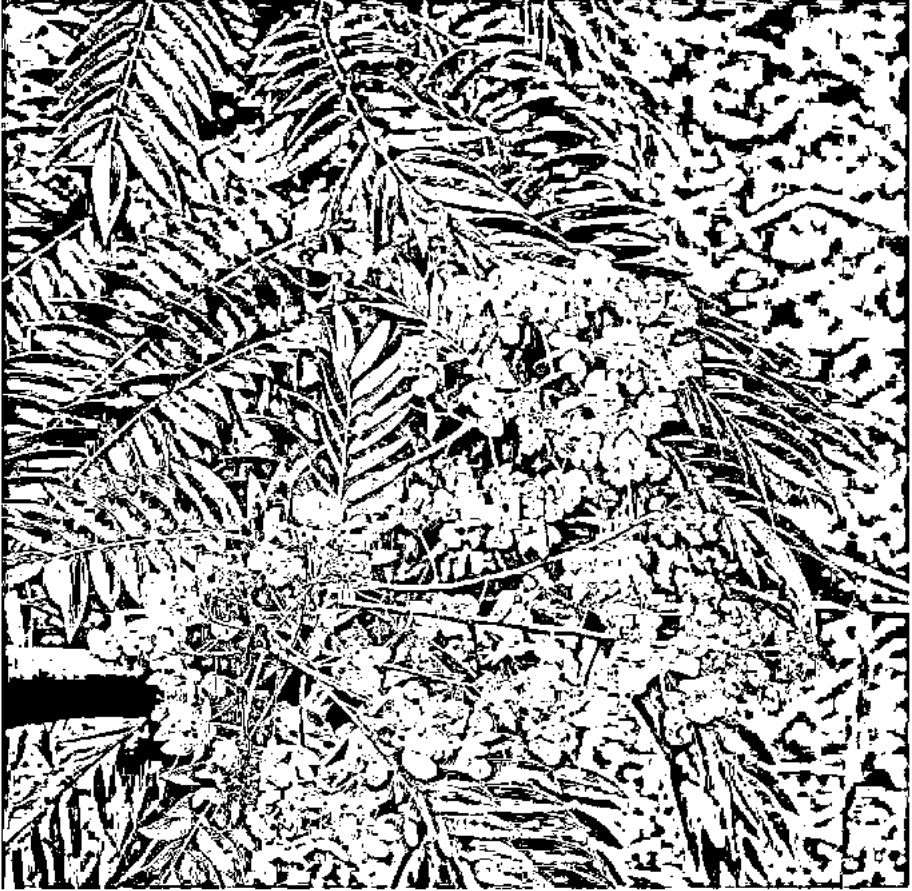
يعرف السنا على مستوى العالم باسم "سنامكي" لأن موطنه الأصلي مكة المكرمة، ويعرف محلياً باسم "سنا" وخاصة في مناطق الحجاز وفي جنوب المملكة، أما في نجد وبعض المناطق الأخرى من المملكة فيعرف باسم "عشرق"، يوجد من السنا ثلاثة عشر نوعاً وأهم هذه الأنواع:

- ١) السنامكي والمعروف علمياً باسم *Cassia Angustifolia*.
- ٢) السنامكي الحجازي والمعروف علمياً باسم *Cassia Acutifolia*.
- ٣) الخرنوب ويعرف علمياً باسم *Cassia Fistula*.

والنوعان الأوليان عبارة عن نباتات عشبية معمرة لا يزيد ارتفاعها في الغالب عن مترين، ويحمل النبات أوراقاً مركبة ريشية الشكل تتكون من زوجين إلى سبعة أزواج من الوريقات، وأزهاراً في قمم الأغصان على هيئة مجاميع ما بين زهرتين إلى سبع زهرات في شكل عناقيد ذات لون أصفر إلى برتقالي، الثمار قرنية تشبه ثمار الفاصوليا أو الفول وشكلها مفلطح جلدية الملمس طولها ضعف عرضها ذات لون بني مصفر، تحتوي بداخلها بذوراً ذات لون رمادي وقوامها صلب وتعرف باسم القرنة (الجراب).

الجزء المستخدم من نباتات السنا هي الوريقات المجففة وكذلك الثمار.

الموطن الأصلي لنبات السنا هي الجزيرة العربية ومصر والسودان والهند والباكستان وإيران، وتعد مصر والسودان والهند والباكستان الدول المصدرة للسنا على مستوى تجاري كبير.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق ثمار السنأ على جلوكوزيدات انثراكينونية وتعرف بمجموعة سنوزايد Sennosides وتوجد منها أربعة أ، ب، ج، د، كما تحتوي على جلوكوزيدات نفضالينية ومواد هلامية ومواد فلافونيدية وزيت طيار.

الاستعمالات :

يعد الطب القديم السنأ من النباتات القديمة جداً المستخدمة في العلاج حيث استخدمت في زمن الفراعنة وكانت تسمى في ذلك الزمن باسم "جنجت" وقد ورد الاسم ضمن عدة وصفات فرعونية لعلاج بعض الأمراض في البرديات



موسوعة خبز لخب الخ عشاب



المصرية القديمة، كما كان يستخدم على نطاق واسع في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم، حيث ورد ذكره في عدة أحاديث، فقد رواه إبراهيم بن أبي عبلة قال سمعت عبد الله بن أم حرام - وهو ممن صلى مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في القبلتين - يقول: "عليكم بالسنا والسنتوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام"، أخرجه ابن ماجه في السنن، وأخرج ابن السني وأبو نعيم في الطب النبوي عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لو كان في شيء شفاء من الموت لكان في السنا".



وقد قال الموفق عبد اللطيف البغدادي في الأربعين الطبية ونقلها عنه ابن القيم والسيوطي: "السنا دواء شريف مأمون الغائلة، وقريب الاعتدال؛ لأنه حار يابس في الدرجة الأولى، يسهل الصفراء والسوداء، ويقوى جرم القلب، وهذه فضيلة شريفة فيه، وخاصيته النفع من الوسواس وتشنج العضل وانتشار الشعر، ومن القمل والصداع العتيق (المزمن) والجرب والبثور والحكة، وإذا طبخ في زيت وشرب نفع من أوجاع الظهر والوركين".

وقال الرازي عن السنا: "السنا والشاهترج يسهلان الأخلاط المحترقة وينفعان من الجرب والحكة". وقال عنه ابن البيطار: "إذا خلط بالحناء فإنه يسود الشعر وأجوده المكي، ينفع من الشقاق العارض في البدن وينفع من الصداع المزمن ومن البثور والحكة". وقال عنه داود الأنطاكي: "السنا تبقى قوته سبع سنين وهو حار يابس يسهل الأخلاط ويستخرج اللزوجات من أقصى البدن وينقي الدماغ من الصداع ويذهب البواسير وأوجاع الظهر".

أما الطب الحديث فقد قامت أبحاث كثيرة على أوراق وثمار السنا، وأثبتت تلك الأبحاث فائدة السنا كأفضل مسهل بالإضافة إلى تنقيته للدم والفتك بالفيروسات والفطريات، وأنتجت شركات الأدوية كثيراً من مستحضرات السنا، ويعد نبات السنا واحداً من النباتات المهمة المسجلة في دساتير الأدوية الأوروبية والأمريكية والهندية والصينية، وهناك مستحضرات عدة تسوق في جميع أنحاء العالم، وهناك استعمالات داخلية للسنا وأخرى خارجية نذكر منها ما يلي:

(١) لا شك أن السنا من أفضل المليينات إن لم يكن أفضلها على الإطلاق؛ ذلك لأن مفعوله لا يبدأ إلا في القولون حيث يتم تحلله بواسطة البكتريا القولونية، وعليه فإنه لا يؤثر على المعدة والأمعاء الدقيقة ولا يؤثر بالتالي على امتصاص الغذاء بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض المسهلات التي يحدث بعد استعمالها خمول لحركة الأمعاء فيحدث الإمساك بعد الإسهال مما يضطر المرء إلى معاودة استعمال المسهل والتعود عليه، كما لا يسبب السنا تقلصات في الأمعاء كما تفعل المسهلات الأخرى، كما أن من محاسن استعمال السنا أن الشخص يستطيع أن

ينظم الوقت المريح لاستعماله، فتأثيره المسهل لا يبدأ إلا بعد ما بين ٨ - ١٢ ساعة من تعاطيه ولا يمتص من الأمعاء، ويستعمل السنا على هيئة مطبوخ أو منقوع أو على هيئة أقراص وهي متوفرة في الصيدليات.

٢) يوجد حالياً في الهند مستحضر مكون من محلول مائي مركز من السنامكي حيث يستعمل لتنقية الدم.

٣) يوجد استخدام جديد يستعمل ضد الفيروسات وتكاثرها، حيث تم استخلاص راسب بروتوني من نوع السنا المعروف باسم سنا سيام وأعطى نتائج ١٠٠٪ لوقف نمو الفيروسات.

٤) تم استخلاص جلوكوزيدات من نباتي فيستولا ودكورا واستخدمت ضد الفطريات.

أما الاستعمالات الخارجية فيمكن استخدام منقوع أوراق السنا على هيئة حقنة شرجية للأطفال كمسهل وذلك باستعمال منقوع ١ جم لكل سنة من العمر، أما الكبار فتسبة الحقنة الشرجية من ١٠ - ١٥ جم لكل ٥٠٠ مليلتر من الماء.

يجب عدم استعمال السنا في حالة وجود سدود بالأمعاء وفي الالتهابات المرضية الحادة في الأمعاء وفي حالة التهاب الزائدة الدودية.

كما يجب عدم استعمال السنا من قبل المرأة الحامل وكذلك المرأة المرضع.

تعد الجرعة المتوسطة اليومية ما بين ٥ر٠ إلى ٢ جم تؤخذ على هيئة منقوع في كوب ماء دافئ ويترك مدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تنقع الكمية نفسها في كوب ماء بارد لمدة ما بين ١٠ - ١٢ ساعة ثم يصفى ويشرب.



السندروس

Sandrac

السندروس هو المادة الراتنجية التي تشبه الصمغ إلى حد كبير والتي تفرزها أغصان النبات والمتمركزة في قشور الأغصان. ونبات السندروس عبارة عن شجيرة ذات أوراق متقابلة منحنية عند قمتهما إلى الأسفل وأزهار على نهاية الأغصان، ويتألف نبات السندروس من أنثى وذكر، وأزهار الأنثى أصغر من الذكر.

الموطن الأصلي للنبات شمال إفريقيا وبالأخص في المغرب والجزائر، يعرف نبات السندروس علمياً باسم *Tetraclinis Articulata*.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي صمغ السندروس على حوالي ٩٥٪ أحماض ثنائية التربين أهمها حمض الباييمريك وحمض الكاليتروليك وحمض ساندراسينيك وحمض الساندراسينوليك وحمض السانداراكوليك وحمض الكاليتريزينك. كما يحتوي على مواد مرة وزيت طيار بنسبة ١٣٪ وأهم مركباته الفاوييتا باينين وليمونين وثايموكوينون.

الاستعمالات :

قديماً قال عنه إسحاق بن عمران: "صمغ يشبه الكهرباء إلا أنه أرضى منه وفيه شيء من المرارة (الكهرباء هو صمغ الجوز الرومي)".



ويقول داود الأنطاكي: "السندروس مجفف نزلات الدماغ ومذهب الربو والنفس وأوجاع الصدر والطحال والأعصاب والحيض وحبس الدم والإسهال، ويسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويحفظ ما آل إلى السقوط، إذا غلي في زيت وقطر في الأذن سكن الوجع وخفف الصمم، ينفع في الأكحال، فيزيل البياض والقرحة والسلاق عن تجربة، يزيل الفضول البلغمية والديدان والربو والنافض، إذا نثر على الجروح ألحمها، إذا تبخر به مع السكر قطع زكام النزلة في وقته، يزيل البواسير، إن غلي بدهن اللوز حتى يغلظ وطلّي على التشققات في أي موضع كان أذهبه، إن سحق بالسكر والكبريت وعجن بالقطران وطلّي به على القوابي أزالها، مجرب، يشربه المصارعون لحفظ قوامهم وأعصابهم، البدناء إذا أخذوه مع السكتنجبين هزلوا كثيراً، دهنه يسمى دهن الصوابي، وهو المستعمل في دهن

الأخشاب والسقوف وأمثال ذلك، وهو يجلو الآثار جميعاً ويلصق الجراح ويصلح أورام المقعدة والنواصير الغائرة والجرب العتيق، إذا سحق السندروس ناعماً وغمر بالزيت على نارة لينة قدر أسبوعين في موضع لا تشم رائحته الحامل فإنه يسقط الأجنة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "خاصيته أنه يحبس الدم ويستعمله المصارعون ليخفوا ويقووا، إذا شرب منه كل يوم ثلاثة أرباع درهم في ماء وسكنجيين فإنه يخف الجسم، يجفف النواصير إذا دخن به، يمنع دخانه النوازل ومنفعته في تسكين وجع الأسنان عظيمة جداً لا يعدله فيها شيء، ويصلح اللثة، يجلو الآثار التي في العين جلياً سريعاً ويبرأ من ضعف البصر إذا ديف بشراب واكتحل به، ينفع من الخفقان، ويمنع من نزف الدم، ويمنع من الربو، يسقى منه المطحولون فينفعهم، جيد للإسهال المزمن، ودخانه ينفع من البواسير".

أما ابن البيطار فيقول: "إذا دخن به النواصير جففها، تنفع دخنته من الزكام ينفع من نفث الدم والبواسير شرباً، إن نثر على القروح جففها، خاصيته النفع من النزلات ونزف الدم، إذا خلط بدهن الورد حتى يغلظ نفع من الشقاق المزمن الواغل في اللحم الكائن في اليدين والرجلين".

أما الغافقي فيقول: "إذا سحق وذر على كبد عنز وشويت على النار واكتحل بالصديد الذي يسيل منه نفع الغشاء، إذا شرب بماء العسل أدر الطمث والبول، إذا قطر في العين جلا الآثار وهو مجرب، يمنع دخانه النوازل ويحبس الدم من أي موضع كان شرباً".

وحديثاً وجد أن صمغ السندروس مضاد للبكتريا ودخانه يخفف من آلام الروماتزم والتهقرس والأوديميا والاستعمال الأخير عرف منذ القرن التاسع عشر، كما يستخدم لعلاج الإسهال والحمى.

لا يشبه السندروس العنزروت أو المرة أو الحلتيت، فالسندروس عبارة عن مادة راتنجية فقط بينما العنزروت عبارة عن مادة راتنجية صمغية مع بعض المعادن،

أما المرق هو خليط متجانس من ثلاث مواد هي زيت طيار ومواد راتنجية ومواد صمغية، وكذلك الحلتيت إلا أنه يحوي كبريتاً، وتأثيرات المواد السابقة تختلف اختلافاً بيناً فيما بينها.

للسندروس آثار جانبية إذا استخدم عشوائياً، ويجب الانتباه إلى أن الجرعة لا تزيد على ٣٠٠ جرام مقسمة على ثلاث جرعات في اليوم الواحد.



الشفلح

Capparis

الشفلح واحد من نباتات البيئة السعودية المشهورة، ويعرف بعدة أسماء شعبية على مستوى الوطن العربي وهي: كبر، قبار، كبار، لصفاف، لصف، شفيح، قطن، سلبو، ورد الجبل، شوك الحمار، أصف، شالم، قفل الجبل، لوصفة، علبيب، عصلوب، تنضب، شجاج، سدير. ويوجد عدة أنواع من الشفلح لكن أهمها ما يعرف علمياً باسم *Capparis spinosa*. *Capparis Cartilaginea*. ونبات الشفلح عبارة عن شجيرة معمرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٠ إلى ٨٠ سم، وأغلبها يفتش الأرض إلا إذا كان هناك شيء يتعلق عليه فيمكن أن ينمو عالياً، النبات دائم الخضرة ذا لون أخضر مزرق، الأفرع زاحفة أو مدادة، متخشبة سهلة الكسر، الأوراق سميكة ذات أذينات شوكية، الأزهار كبيرة تتفتح في الصباح بلون أبيض مائلة إلى اللون الوردي وتذبل قبل الظهر معطية لوناً أحمر جميلاً، الثمرة لبية تشبه في شكلها الكمثرى محمولة على عنق طويل، وعندما تنضج الثمرة يتحول لونها من الأخضر المصفر إلى قرمزي زاه، ويكون طعمها حلواً من الداخل ومرّاً من الخارج. الأجزاء المستعملة من نبات الشفلح جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على مواد مرة وجلوكوزيد يعرف باسم روتين وأنزيم مايرونيز وأحماض روتيك، ولابريك، وبكتيك وصابونين، وقلويد الستاكادين وسكر وزيتوت طيارة مع رائحة تشبه رائحة الثوم وكذلك جلوكوزيدات كبريتية.



الاستعمالات:

وردت مخطوطة لأبي جعفر بن أبي خالد المتطبب عنوانها (الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها) أن الشفح هو الأصف والقبار، وهو شجرة تعلق على الأرض ذراعين ينبت في الصخر وله قضبان دقاق وغلاظ، خضر وحممر، المستعمل من هذه الشجرة عرقها وورقها ونوارها وحبها، وهي قاطعة ومنقية للرطوبات الزائدة في المعدة ومفتحة لسدد الكبد ومحللة لماء الطحال وغلظة

ومدرة للبول والطمث، وإذا شرب بعسل وماء حار نفع من أوجاع النقرس والنوهن العارض للإدراك، وقد يخلط به دقيق الشعير ويضمد به ورم الطحال، ومن كان لديه ألم ضرس فعليه بعض جذر الشفاح، وإذا ضمدت به الجروح الخبيثة نفعها نفعاً عظيماً.

أما الملك المظفر المتوفى ٦٩٤هـ فيقول في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة عن الشفاح ما قاله أبو جعفر ويضيف أن ثمرته المملحة إذا غسلت ونقعت حتى يذهب قسوة الملح صارت على مذهب الطعام تغدو غداءً يسيراً، وعلى مذهب الإدام تؤكل مع الخبز، وعلى مذهب الدواء تكون محركة للشهوة المقصرة ولجلاء ما في المعدة من البلغم وإخراجه مع البراز ولتفتيح ما في الكبد والطحال من السدد وتنقيتها، وإذا استعملت هذه الثمرة فينبغي أن تستعمل مع خل أو عسل قبل سائر الطعام، والشفاح ترياق يطيب الفم ويطرد الريح ويزيد في الباءة وجذره جيد للبواسير إذا دخن به.

أما داود الأنطاكي فيقول في كتابه (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب): إن الشفاح يسمى القبار والسلب والبسراسيون والطقين وعصارته تخرج الديدان وهو يضر المعدة المحرورة.

ويقول كوكوارا من الهند: إن مغلي الشفاح يستعمل كغسيل للعينين كما يشرب ساخناً لعلاج سوء الهضم.

ويقول فوزي قطب في كتابه (النباتات الطبية في ليبيا): إن نبات الشفاح مدر للبول وطارد للديدان ومقو، كما يستعمل في علاج تصلب الشرايين، ويستعمل كلبخة في علاج النقرس والإسقربوط وآلام الأرجل، كما يستعمل في شكل ضمادات لعلاج أمراض العيون، قشرة الجذر فاتح للشهية، البراعم غير المتفتحة تخلل في الخل وتستعمل كتابل مع السمك والدجاج.

ويقول ميلر في كتابه "نباتات ظفار" إن أجزاء مختلفة من نبات الشفاح مهمة من الناحية الطبية، فمغلي مسحوق الأوراق يستعمل كغسيل مهلبلي بعد

الولادة لتخفيف الآلام ولحماية الأم من الإنتان النفاسي، العصارة المستخرجة من الأوراق يضاف إليها قليل من الماء الساخن وتستخدم كدهان للرأس في حالة الصداع الشديد ولعلاج نوبات الكحة والعيون الدامعة وسيولة الأنف الناتج من الحساسية.

أما جمال الغزالي فيقول: إن السودانيين يمضغون أوراق الشفلى من أجل علاج آلام الأسنان والتهاب اللثة.

يقول الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه في كتابهم Medicinal Plant of Saudi Arabia: إن الشفلى له تأثير مقو ومدر وطارد للبلغم وطارد للديدان ومطعم ومهدئ يستعمل في تهدئة أمراض الروماتيزم، كما يقول الدكتور جابر القحطاني في كتابه "الطب والعطارة" إن نبات الشفلى يخفض السكر ويخفض ضغط الدم وضد الغدد الدرقية، ومضاد للحمى، كما يقو الدكتور القحطاني وزملاؤه في كتابهم الجديد "النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية": إن نبات الشفلى الذي يعرف بالطندب *Capparis decidua*، إن قشر هذا النبات مهدئ ومعرق وملين وطارد للديدان يستعمل في علاج الربو والكحة والقرحة والدمامل مقيئ طارد للغازات، مقو، مطعم، يزيد الحيوانات المنوية، يحسن الشهية.



الشقشق

Tribulus

الشقشق نبات حولي زاحف، سيقانه تقترش الأرض وهو ناعم الملمس (حريري)، أوراقه مركبة والوريقات في الورق المركبة بياضوية الشكل وطرفها مستدير، الأزهار ذات لون أصفر فاتح، الثمار غضة مضلعة لها طعم يشبه طعم البسلة، البذرة شوكية ذات زوايا، الموطن الأصلي للنبات المملكة العربية السعودية والدول المجاورة، ولكن ينتشر في أغلب بقاع العالم، ويعرف علمياً باسم "Tribulus terrestris" الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، ويعرف النبات بعدة أسماء محلية هي حسك وشرشر ودقن الشيخ وخرطوم النعجة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على قلويدات ومن أهمها هارمان وهارمين وزيت ثابت، وزيت طيار ومواد صابونية ومواد راتنجية ودايوزجنين وسكوجينين، كما تم التعرف على ٢٢ حمضاً أمينياً حراً في الجذور وأهمها جلوتامين وجلوتاميك أسد واسباراجين واسبارتك أسد، كما يحتوي على بروتين ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور ونسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ١٠٠/٧، وكذلك فلافونيدات وستيرولات.

الاستعمالات :

يستعمل نبات الشقشق منذ مئات السنين، فقد قال عنه داود الأنطاكي في



تذكرته، " يفتت الحصى الخاص بالكلى والمثانة، وعصير أوراقه يفعل نفس الفعل بالحصى، وهو جيد للباءة، وعسر البول ونهش الأفاعي، ورش طبيخه في البيت يقتل البراغيث".

ويقول التركماني: "إنه ينفع من وجع المفاصل ويحسن اللون ويزيد الباءة، ويحث على الجماع، وينفع الكلى والظهر، وينفع من عسر البول منفعة عجيبة". ويقول داستور من الهند "إن مستحلب الشقشق في الماء أو اللبن يصبح هلامي القوام وهذا المستحلب مدر للبول وملطف ويعطى في حالة السيلان الحاد، وفي

حالة الضعف الجنسي والإصابة بالحصى"، ويضيف داستور، "إن الأوراق تؤكل خضراء لعلاج تضخم الطحال وعصير الأوراق يعطى لعلاج حمى النفاس، كما يفيد في علاج القروح".

ومن الفوائد الطبية للثمار أنها مقوية جنسية وضد التقلصات ومدر للطمث، كما أن تعاطي كويين من مستحلب البذور يومياً يفيد في علاج الضعف الجنسي، وعجز الجسم كبح جماع البول وفي خروج المنى دون الوصول إلى حالة الانتصاب. ومن الهند يقول نداري: "إن مستخلصه يفيد في علاج القدرة على ممارسة الجنس عند الرجال". أما بوليس فيقول: "إن مستخلص النبات ضد التقلصات، أما الثمار فتستعمل في علاج خروج المنى دون انتصاب وفي علاج الإرهاق العصبي والدوخة، وقابض لالتهابات الفم، ومنظف ومدر للبول ولعلاج الدستاريا وآلام المثانة"، أما الخليفة وشركس فيقولان: "إن النبات يحتوي على زيت طيار وقلويدات وصابونين، وأنه يستعمل طبياً لإدرار البول ويفيد في علاج أمراض الجهاز البولي والكحة، كما يحتوي على مواد قابضة؛ ولذلك فهو

يستعمل في علاج الإسهال". ويقول قطب في كتابه النباتات الطبية في ليبيا: "أن ثمار النبات مدرة للبول ومقوية وقابضة، ومنتشطة للجنس، كما يستعمل النبات في اضطرابات البول، وأمراض القلب والتهابات المفاصل".

يعد نبات الشقشق من النباتات المهمة في إنزال حصى الكلى والمثانة، وكذلك مقو وفاتح للشهية ومنقياً للدم، وتقول الدراسات: إن هذا النبات من النباتات الجيدة كمقوي للجنس، كما أن النبات يقاوم الأستيل كولين، وتقول الدراسات إنه يستعمل لعلاج الدسنتاريا وآلام المثانة.



أما عن الجرعات فيؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات (الأوراق والسيقان) وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج الدسنتاريا وكمقو ومنقي للدم ومقو للجنس. وأما البذور فيستعمل منها ملء ملعقة صغيرة من مسحوقها وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ٥ دقائق ثم تحرك وتصفى وتشرب كوصفة مقوية للجنس مرة واحدة عند النوم، وكذلك مدرة للبول ولإنزال حصى الكلى والمثانة، ويستخدم لبخات من النبات الطازج توضع على الأماكن التي تعاني من الالتهابات كالنقرس والروماتيزم فتخفف الآلام كثيراً، ويمكن استعمال النبات كاملاً على هيئة مغلي بمقدار ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يحرك ويشرب عند النوم لعلاج الكحة.

لا توجد أضرار لهذا النبات إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ولا يستعمل أكثر من أسابيع ويجب عدم استعماله من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال.

الشمعية

Bayberry

تعرف الشمعية أيضاً باسم الميريقية وأس الشمع وعنب الشمع وشجيرة الشحم. وهي شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها الى حوالي ١٠ أمتار ذات أوراق رقيقة وأزهار صغيرة صفراء اللون وثمار عنبية تتجمع على ساق الشجرة ذات لون رصاصي شمعية. يعرف النبات علمياً باسم *Myrica cerfera*.

الجزء المستخدم من النبات: قشور الجذر الذي يجمع عادة في فصل الخريف.

الموطن الأصلي للنبات:

توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة الأمريكية وجنوبيها حتى ولاية تكساس غرباً.

المحتويات الكيميائية لقشور جذر نبات الشمعية :

تحتوي القشور على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكيبرول والتراكيرون والميريستين والميريكايدول وفلافونات وحموض العفص وفينولات وراتنجات وصمغ.

الطب القديم ونبات الشمعية :

قبل اختراع الكهرباء كانت الشمعية تستخدم كمصدر للشمع العطري للشموع الذي يحدث دخاناً أقل مما يحدث الشمع، واليوم لازال بعض الناس يستخدمون شموع الشمعية ولكن في المناسبات فقط.

لقد امتدح المستوطنون في أمريكا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية أمريكية إن النبتة تطرد الريح وتخفف كل أنواع الألم الناتج عن البرد؛ لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى. وقد أدرج لحاء الجذر في كتيب الوصفات القومي الأمريكي.



في بداية القرن التاسع عشر قام عشاب من نيوانجلند يسمى صمويل تومسون بوصف نبات الشمعية لأمراض عدة، ولقد مدح تومسون العشب بوصفه لا يسبقه سوى الفلفل الأحمر لإنتاج الحرارة داخل الجسم. لقد أوصى تومسون بالشمعية لعلاج الأنفلونزا والزكام والبرد والأمراض المعدية الأخرى وكذلك الحمى والإسهال - كما وصف تومسون نبات الشمعية للاستخدام الموضعي في حالة اللثة النازفة كما وصفها داخليا لعلاج البروستاتا والإسهال والتهابات الحلق والحمى القرمزية ومتاعب الحيض بالإضافة إلى مرض التيفوئيد.

لقد أوصى بعض العشابين المعاصرين باستخدام الشمعية لعلاج الدوالي وخاصة دوالي الساقين.

الطب الحديث ونبات الشمعية :

يحتوي لحاء جذر الشمعية على مايريسترين وهو مضاد حيوي كيميائي يحارب نطاقاً واسعاً من البكتيريا، وفي ضوء ذلك فقد استخدم اللحاء علاجاً للإسهال والدوسنتاريا، كما يفيد هذا المركب في تقليل الحمى. كما يساعد هذا

المركب على تدفق العصارة الصفراوية، وعلى ذلك فإن اللحاء يستخدم في علاج مرض الكبد والمرارة.

تستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتبيبه التعرق والتصدي للعداوي الجرثومية. كما أن هذه العشبة تساعد على نطاق واسع في علاج الزكام والسعال والأنفلونزا والتهاب الحلق وتفيد في شد الأغشية المخاطية وتجفيفها. كما أن مغلي لحاء الجذر يستعمل كغرغرة لالتهابات الحلق واللثة. كما أن خواص اللحاء القابضة تفيد متلازمة الامعاء الهيجوية والتهاب القولون المخاطي، ويمكن أن يساعد نقيع اللحاء في علاج فرط التصريف المهبلي. كما أن عجينة اللحاء تستخدم خارجياً لعلاج الجروح والقروح.

الجرعات المستخدمة من لحاء جذر الشمعية :

عبارة عن ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشر (اللحاء) تغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم تصفى ويضاف لها قليل من الحليب ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

يجب عدم استخدام نبات الشمعية من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن الثانية وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والمسنين فوق الخامسة والستين فيبدوون بجرعات أقل من ملعقة صغيرة ثم تزداد الجرعة شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الجذر.



الشوفان

Oat.

الشوفان نبات عشبي حولي يشبه الحنطة والشعير في الشكل، وهو ينبت عادة بينهما وبذوره متوسطة بين حب الحنطة والشعير ويعرف عادة بالزوان، والعامّة عادة تقول الزوان والزيوان، لم يرد اسم الشوفان في المعاجم العربية القديمة ولا في المفردات، وقد عرض في الماضي بأسماء مختلفة مثل هرطمان وهي كلمة فارسية، وخافور وقرطمان، والتنوع الذي يزرع يسمى خرطان زراعي أو خرطان معروف، وكلمة شوفان جديدة أطلقت في القرن الماضي على هذا النبات.

يعرف الشوفان علمياً باسم *Avena sativa* من الفصيلة النجيلية *gramineae*. والموطن الأصلي للشوفان هو شمال أوروبا، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم، ويزرع كمحصول غذائي وطبي، ويحصد الشوفان عادة في نهاية الصيف.

الجزء المستخدم من نبات الشوفان البذور *Seeds* والسيقان الجافة *Straw*.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الشوفان على قلويدات *Alkaloids* وستيرولز *Sterols* وفلافونيدات *Flavonoids* وحمض السليسيك *Silicic acid* ونشا *Starch* وبروتين *Proteins* الذي يشمل الجلوتين *Gluten* وفيتامينات وبالأخص مجموعة فيتامين (ب) ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم

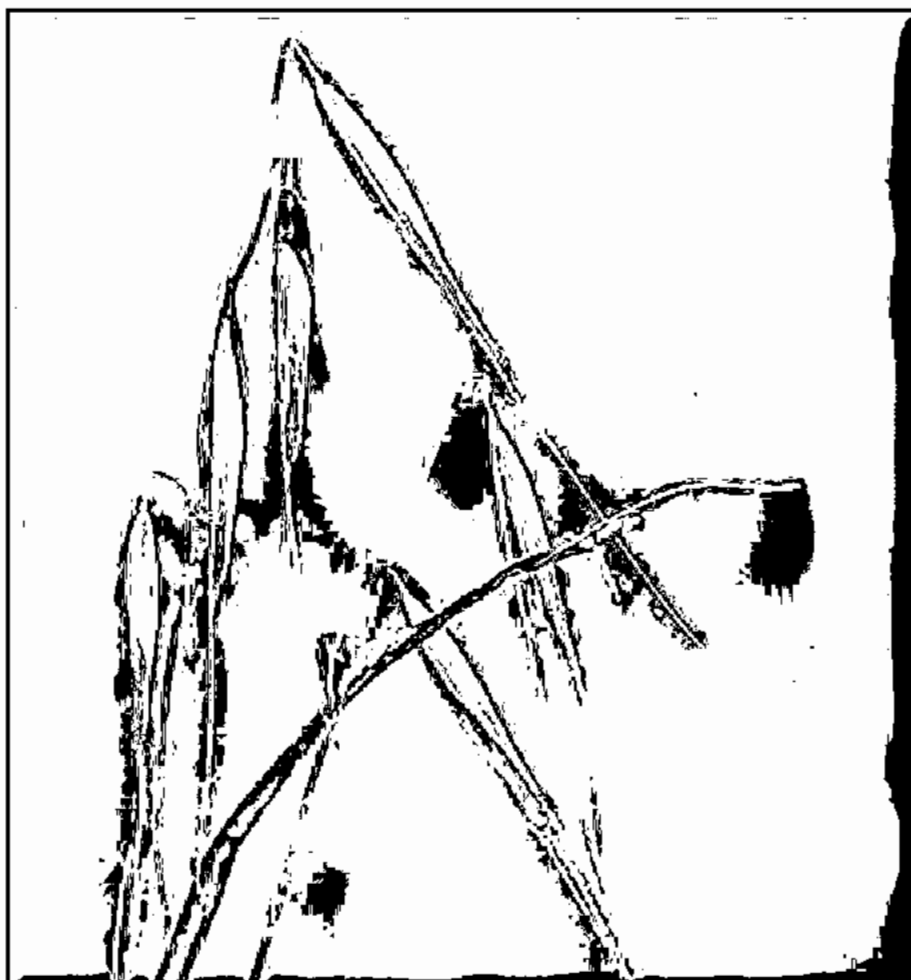
وهيدرات الكربون، كما يحتوي على دهن وهرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي) وعلى الكاروتين بالإضافة إلى فيتامين ب ب (PP) وفيتامين د.

تتفاوت المحتويات الكيميائية بين أنواع الشوفان العادي والتركي والأحمر والقصير والنبوي؛ لكن المواد الأساسية والجوهرية توجد في جميع الأنواع.

الاستعمالات؛

في الطب الإنجليزي قال العالم Nicholas Gulpeper عام ١٦٥٢م: إن لبخة تحضر من عجينة بذور الشوفان مع الزيت تفيد في علاج الحكمة ومرض الجذام، وقبل ذلك في عام ١٥٩٧م قال العالم John Gereard: إن لبخات من سيقان وأوراق الشوفان جيدة للأمراض الجلدية وربما للروماتيزم، وكان الأوروبيون يستخدمون سيقان وأوراق الشوفان في حماماتهم كعلاج للروماتيزم ولشاكل المثانة والكلى، وقد استعمل الشوفان في الطب القديم كعلاج لأمراض الصدر وبالأخص أمراض الرئة والسعال المزمن، وكان يستعمل ك لصقات مفيدة لمرض النقرس والبثور.

أما الشوفان في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض، وأثبتت جدواها كعلاج، وقامت مصانع كبيرة لصناعة مستحضرات متعددة من الشوفان ومشتقاته، فقد قامت دراسة إكلينيكية أثبتت أن الألياف النباتية الذائبة مثل الموجودة في الشوفان بمعدل ٤٠ جراماً في اليوم خفضت كوليسترول الدم خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، كما نشرت دراسات في مجلات علمية محترمة أوضحت أن ٣ جرامات من الألياف الذائبة إذا أخذت يومياً خفضت الكوليسترول بنسبة ٥٪، وفي عام ١٩٩٧م سمحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) شركة Quaker Oats ومصانع أخرى بإضافة هذا الادعاء على منتجاتهم الغذائية من الشوفان، وفي دراسة أخرى أثبتوا من خلالها أن الشوفان يخفض مستوى حمض اليوريك في الدم.



وفي دراسة عملت على رياضي في أستراليا -والذي وضع على غذاء مخصص من الشوفان فقط ولمدة ٣ أسابيع- وجد أن زيادة ٤٪ من أسدية نبات الشوفان إلى الغذاء المخصص من الشوفان للرياضي أثرت كثيراً في وظائف عضلات الرياضي خلال التمارين الرياضية.

وهناك استعمالات كثيرة ودارجة في الوقت الحالي على مشتقات الشوفان ولكنها غير مثبتة علمياً، إلا أن لها إيجابيات جيدة مثل استخدام الشوفان كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقوى للأعصاب ومنشط، كما استخدم الهنود الشوفان لعلاج إدمان مشتقات الأفيون والتبغ، كما أن الشوفان يسكن نوبات حصة المجاري البولية واضطرابات البول ويلين ويسكن الأم البواسير،



موسوعة خابر لحد الّ عشاب

وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمراهقين بتناول الشوفان وكذلك مرضى السكر ومرضى الغدة الدرقية.

يصنع من الشوفان مغلي للأطفال الرضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان حيث تغلى في لتر ونصف ماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي لتراً واحداً ويضاف إليه سكر ويعطى للأطفال يومياً قبل الرضاعة.

توجد من الشوفان عدة مستحضرات من أهمها: مسحوق الشوفان، كبسولات، قطرات مركزة، خلاصات، محببة بأشكال مختلفة، محلول غروي يستخدم في حمام الماء، شايات، صبغات.

أما من الناحية الغذائية فيعد الشوفان من المواد الغذائية المهمة لدى بعض الشعوب مثل البلدان الباردة في اسكندنافيا وبنقوسيا وغيرها، حيث يتناولون حساء الشوفان يومياً في طعام الترويقة، وقد أصبح الشوفان هو الطعام المفضل للأطفال والمرضى وكبار السن والمتعرضين لإرهاق عضلي، حيث إنه يغذيهم ويقويهم ويزيد النشاط في عضلاتهم.

والشوفان ليس غذاء للإنسان فقط بل غذاء جيد للحيوان وبالأخص الأحصنة.



شبيبة آيسلندا

Island moss

شبيبة آيسلندا الطيبة تتكون من تعايش أشنة Lichen مع فطر Fungi حيث يؤلفان معاً نبات الشبيبة، والأشنة تعود بأصلها إلى أحد الأشن السمرء أو الخضراء، أما الفطر فيكون عادة من زمرة الفطور الزقية.

تنمو شبيبة آيسلندا على الصخور الساحلية من المحيط الأطلسي في جهات أمريكا الشمالية، كما تنمو على شواطئ جزيرة آيسلندا والسويد، وقد ذكرتها معظم الدساتير الدوائية العالمية.

تعرف شبيبة آيسلندا الطيبة علمياً باسم *Cetraria islandica* وهي عبارة عن أوراق صغيرة الأبعاد قوامها قاس يتفرع النبات بشكل غير منتظم إلى فصوص صغيرة، ذات لون بني أخضر في الوجه الداخلي، وبلون رمادي على الوجه الآخر، تشاهد في نهاية تفرعات النبات أقراص صغيرة محمرة قليلاً هي عبارة عن أكياس الأبواغ (بمثابة الثمار).

إذا وضعت شبيبة آيسلندا في الماء البارد فإنها تلين وتصبح بقوام غضروف في جيلاتني ولعابيه وذات طعم لعابي مر.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي شبيبة آيسلندا على مواد سكرية وأحماض عضوية مثل Protocetraric acid, Fumarprototranic acid, Cetraric acid ومواد هلامية بنسبة

٥٠٪ ومن أهم مركباتها: Lichenan, Isolichenan كما تحتوي على أحماض اليغائية مثل Protolichestic acid وكذلك حمض Usnic وقد اكتشف هذا الحمض في عام ١٩٤٧م من قبل العالم Stoll وهو مركب بلوري أصفر اللون، وتعود أهمية هذا الحمض إلى خواصه المضادة والقاتلة للجراثيم خاصة جراثيم السل، كما أنه يعد مادة موقفة لنمو الجراثيم العنقودية والذهبية، وهو عديم التأثير في العصيات اللولبية، كما تحتوي شيبية آيسلندا على اليود والبروم وفيتامين أ، ب.

الاستعمالات:

إن أهم استعمالات شيبية آيسلندا هي أنها فاتحة للشهية ومغذية جيدة، كما أنها تعطى في حالات الحمل كمادة ضد قيء الحوامل وكذلك ضد الغثيان وذلك على شكل منقوع حيث يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة ويضاف إليها كوب ماء وتغطى حتى تنقع ثم تؤكل ويشرب ماؤها، وشيبية آيسلندا تضاف إلى الحساء وإلى بعض المأكولات، ولقد فسح الدستور الألماني شيبية آيسلندا لعلاج الكحة وأمراض الشعب الهوائية وكذلك لمشاكل عسر الهضم والتهابات الفم والحنجرة وكعلاج ناجح لنفد الشهية، أما الاستعمال الشعبي في جميع أنحاء العالم فهي تستخدم لأمراض الرئة وأمراض الكلى وأمراض المثانة وأمراض الأمعاء والمعدة، وكذلك ضد السعال الديكي والدوخة والإسهال، كما أن شيبية آيسلندا تستخدم خارجياً لعلاج الجروح. وفي الطب المثلي تستخدم شيبية آيسلندا لعلاج التهابات الشعب.

لا توجد أضرار جانبية لشيبية آيسلندا إذا استخدمت الاستخدام الصحيح، فهي آمنة جداً، والدليل على ذلك أن أهل الحجاز بالذات يتعاملون معها بشكل كبير حيث يضيفونها إلى الحساء (الشوربة)، وإلى كثير من المأكولات لإضفاء طعم مميز ونكهة خاصة بها، وهي متوفرة بكثرة لدى العطارين وخاصة في جدة ومكة وتعرف هناك بالشيبية.

الجرعة المتوسطة اليومية من شيبية آيسلندا ما بين ٤ - ٦ جرامات، والجرعة

المفردة هي ١٥ جرام لكل كوب ماء مغلي، ويجب ملاحظة تخزينها في مكان جاف ومظلم وفي علب محكمة الغطاء.

توجد أنواع أخرى من الشيبات تعرف بالشيبات العطرية التي تستعمل في صناعة العطور، حيث إنها تعد من أفضل مثبتات رائحة العطور، كما أنه يوجد عطر خاص بها وهناك نوعان معروفان من الشيبات العطرية وهي شيبة الرين وتعرف علمياً باسم *Eladonin nangifera* وشيبة السنديان وتعرف باسم *Evernia prunastri* كما أن هناك نوعاً آخر من الشيبات يعرف بالشيبات الصباغية وهي بحرية وبرية، وهذه الأنواع يحضر منها ورق دوار الشمس المعروف الذي يعطي مع القلويدات لوناً أزرق ومع الأحماض لوناً أحمر.



الصبر

Aloe

مجموعة تزيد على مئتي نبتة تتسم أوراقها بالسّمك، والصبر نبات صحراوي تختلف طول ساقه حسب أنواعه المختلفة، وأوراقه عريضة كثيفة لحمية خضراء اللون تغطيها بشرة شمعية، وحافة الورقة عليها أشواك. سيقان النبات في السنوات الأولى من النمو قصيرة. وقد يصل ارتفاع النبات إلى المتر أو أكثر من ذلك بعد سنوات عديدة. والنبات قليل التفرع. الأزهار كبيرة الحجم توجد على هيئة نورة في شمراخ زهري طويل، ولها ألوان مختلفة تتراوح ما بين الأصفر إلى الأحمر الزاهي.

توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة في الطب وهي: Aloe vera والمعروف بالصبر العادي وهو ذو أوراق متجمعة وردية الشكل أي تظهر من التربة على هيئة باقة رمحية أو خنجرية يتراوح طولها ما بين ٢٠ إلى ٣٠ سم وعرضها حوالي ٤-٧ سم وقمتها مدببة جداً تنتهي بشوكة حادة وحافتها عليها أشواك مدببة، وعندما يكبر النبات في العمر تخرج منه سوق طويلة تصل إلى حوالي متر وربما أكثر. وتكون في قمته مجموعة من الأزهار على شكل عنقود.

والنوع الثاني هو الصبر الإفريقي المعروف علمياً باسم Aloe pernyi وهو يشبه النوع العادي خضرياً، إلا أن أوراقه قصيرة ولونها أخضر محمر وأزهاره برتقالية اللون والنورة غير متفرعة.

أما النوع الثالث فهو الصبر الآسيوي المعروف علمياً باسم Aloe ferox ويتميز هذا النوع بساقه الطويلة التي ربما يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار ونصف



موسوعة خابر لابر ال عشاب



المترو وأوراقه كثيرة العدد يبلغ طولها ٦٠ سم وعرضها ٥,٣ سم. السطح العلوي للورقة بلون أخضر غامق، أما السطح السفلي فأزرق مخضر، وحافتها عليها أشواك رفيعة، والنورة متفرعة ذات ازهار كثيفة برتقالية أو بيضاء اللون.

الأجزاء المستعملة من الصبر: العصارة المائية.

الموطن الأصلي للصبر:

الموطن الأصلي للصبر إفريقيا الشرقية والجنوبية وشبه الجزيرة العربية، وهي تنمو في البراري في المناطق المدارية، وتزرع الآن على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. والصبر عندما يزرع في المنازل تكون المواد الفعالة فيه قليلة مقارنة بالصبر الذي يتم في البراري.

المكونات الكيميائية للصبر:

تحتوي عصارة الصبر على جلوكوزيدات انثراكينونية وتختلف المواد الفعالة تبعاً لنوع النبات، وعلى سبيل المثال نوع الصبر *Aloe ferox* يحتوي فقط على المركب الجلوكوزيدي الوئين (Aloin) والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوئين *Barbalion* ومركب *Aloe-emodin* كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن.

كيفية استخلاص العصارة المائية التي تحوي المواد الفعالة من أوراق الصبر:

هناك عدة طرق لاستخلاص العصارة من أوراق نبات الصبر وهي:

١- هناك طريقة قديمة ولكنها جيدة، وهي عمل حفرة في التربة بقطر حوالي متر ونصف إلى مترين وعمق متر ثم تبطن هذه الحفرة بجلد ثور مثلاً نظيف، ثم تقطع أوراق الصبر من قواعدها وتركز على حواف الحفرة، فتسيل من هذه الأوراق العصارة وعندما تنضب تستبدل بأوراق جديدة حتى تمام العصارة جميع قاعدة الحفرة، ثم تنزع الأوراق من الحفرة وتترك العصارة لتجف في الشمس، وعند جفافها يطبق عليها الجلد

بطريقة معينة وتبقى العصارة المائية جافة داخل الجلد وتباع في الأسواق التجارية بهذا الشكل، ولو ذهبت إلى أي عطار وسألته عن الصبر النقي التنظيف فإنه سيخرج لك قطعة الجلد المحتوية على الصبر ذي اللون البني ويقطع لك قطعة من الجلد ومعه الصبر.

٢- الطريقة الثانية أن تقطع أوراق الصبر إلى قطع صغيرة ثم توضع في أوعية من الصاج والقصدير قاعدتها مخرمة، ويوضع تحت هذه الأوعية وعاء آخر، ثم توضع قطع الأوراق في الأوعية المخرمة وتترك تنزف عصارتها، حيث تنزل إلى الوعاء السفلي وتكرر العملية كلما انتهت العصارة من الأوراق الأولى، حيث تستبدل بجديدة وهكذا. ثم يؤخذ العصير وينقى بإمراره على عدة غربايل لتصفيته من الشوائب وبقايا قطع الأوراق ثم يؤخذ ليجف في الشمس وفي الهواء الطلق حتى يتبخر الماء وتجف العصارة، حيث يصبح كتلة صلبة ذات لون أصفر فاتح ولها بريق لامع شفاف ويعد هذا النوع من أجود الأنواع التجارية.

٣- طريقة العصر البارد: تؤخذ الأوراق المقطوعة من النبات وتقطع إلى قطع صغيرة إما باليد أو بالآلات قطع ثم تعصر هيدروليكيًا بواسطة العصر الآلي لخروج العصارة اللزجة ذات الإنتاج الكبير، ثم تمرر على أوعية غربالية لتنقيتها، والعصير النقي يترك يتبخر في الجو الطبيعي حتى يتبخر الماء ويصبح عند الجفاف كتلة صلبة، ولكن يكون هذا النوع أقل جودة من النوعين السابقين.

٤- طريقة العصر المائي: تقطع الأوراق إلى قطع صغيرة وتغمر في أوعية كبيرة مملوءة بالماء العادي وتوضع على النار حتى درجة الغليان، ويترك على النار مدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات ويؤخذ المستخلص المائي ويضاف ماء جديد مرة أخرى ويترك على النار عدة ساعات، ويجمع المستخلص المائي مرة أخرى، ثم يجمع جميع المستخلص ويبخر على النار حتى الجفاف والحصول على كتلة صلبة، ويكون لون هذا النوع من الصبر أخضر داكناً ويعد من الأنواع قليلة الجودة.

٥- الطريقة الحديثة: تقطع أوراق الصبر ويمكن فصل العصارة المائية من هذه القطع الصغيرة بإحدى الوسائل الآلية وطرق التبخير والتركيز كالاتي

أ- بعد استخلاص العصير بالعصر الآلي ميكانيكياً ، يجب تنقيته ثم يوضع في أوعية التركيز تحت ضغط منخفض وعند درجة حرارة ما بين ٥٠-٦٠م لعدة ساعات.

ب- بعد تركيز العصير وتبخير معظم مائه يمرر تيار هوائي ساخن على العنصر المركز في أوعية التركيز، وتستمر هذه العملية حتى يصبح صلباً متماسكاً.

ج- بعد خروج العصير ألياً وتنقيته من الشوائب والمواد الغريبة يوضع العصير في أجهزة الطرد المركزي عند درجة حرارة ١٠٠م لمدة ساعة أو أكثر حتى يصبح صلباً وجافاً. وهذا النوع من الصبر أفضل أنواع الصبر السابقة.

استعمالات الصبر في الطب القديم :

استعمل الفراعنة عصير الصبر عن طريق الفم كمشروب لإزالة عسر الطمث والصفراء وكملين للأمعاء الغليظة، واستعملوه دهاناً من الخارج لعلاج تقرحات العينين وفوق الجروح والحروق بغرض سرعة شفاؤها. ويقال: إن سبب جمال كيلوياترا هو استعمالها لعصارة الصبر كدهون لبشرتها. أما علماء العرب فقد قال أبو بكر الرازي في الصبر: "منقوع الصبر نافع للذين لا يحبسون الطعام في المعدة، ودهان الجروح بالصبر يساعد على التئامها وينفع ضد النزيف وللعروق النافرة، يشرب أول يوم حوالي ٥, ٢ جرامات من الصبر وفي اليوم الثاني كذلك وفي اليوم الثالث ٧ جرامات مع دهان العروق النافرة بعصير الصبر فهو مجرب جيداً".

أما ابن البيطار فيقول: "الصبر يدمل الداحس وينفع الأورام والبثور وأوجاع المفاصل وقروح الأنف والفم والعضل التي في جانب اللسان طلاءً وشراباً".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته: "الصبر من الأدوية الشريفة يخرج الأخلاط

الثلاثة وينقي الدماغ وأوجاع الصدر وأمراض المعدة كلها، ويقوي أفعال الأدوية ويذهب الحكة والجرب والقروح والحمرة طلاءً بالنعسل والاكتهال به يعد البصر. إن طبخ بماء الكراث أبراً أمراض المعدة كلها وأسقط البواسير".

الصبر في الطب الحديث:

لقد جاءت نتائج البحوث العلمية الحديثة لتؤكد أن خلاصة الصبر تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية وحب الشباب، وعليه فقد اهتمت الشركات العالمية لصناعة الأدوية بتصنيع غسول طبي يحتوي على خلاصة الصبر. كما اتضح في المؤتمرات العالمية للطب والصيدلة التي ناقشت بعض الأبحاث عن الصبر أن له فوائد علاجية عظيمة لحالات قرحة المعدة والأمعاء ومرض البلهارسيا.

لقد قامت أبحاث في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة على عصير الصبر واتضح أن عصير الأوراق الطازجة له أثر قاتل للحيوانات المنوية. ويؤكد أحد الأساتذة في علم العقاقير بجامعة القاهرة بأنه تم تحضير مرهم يحتوي على مادة سابونين الجبسويك بغرض الاستخدام الموضعي كوسيلة لمنع الحمل.

كما أجرى مركز الأبحاث والرقابة الدوائية بجمهورية مصر العربية بحثاً عن تأثير عصارة الصبر على قرحة المعدة من الناحية الوقائية والعلاجية - وقد أوضحت النتائج إمكانية الوقاية من تكوين قرحة المعدة بواسطة إعطاء حيوانات التجارب عصارة ورق الصبر.

كما وجد أن للصبر خاصية المساعدة على سرعة التئام قرحة المعدة. لقد اكتشف في الغرب ولأول مرة قدرة الصبر على شفاء الحروق لاسيما الحروق الإشعاعية.

يعد الصبر علاجاً إسعافاً أولياً ممتازاً يحتفظ به في البيت من أجل الحروق وحروق الشمس والكدمات والجروح، حيث تقطف ورقة الصبر وتوضع عصارتها السائلة على الحرق أو الجرح أو خلاف ذلك. ويعد هلام الأوراق مفيداً لكل حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى تلطيف أو تقبض كما أنه يعالج عروق الدوالي إلى حد ما.

يعد الصبر من المليينات القوية لاحتوائه على جلوكوزيدات الانثراكينون التي لها خاصية التلين، حيث يدفع القولون إلى الانكماش مما يؤدي عامة إلى تحرك الأمعاء بعد ٨ إلى ١٢ ساعة على تناوله. كما تنبه المواد المرة في الصبر الهضم عند تناولها بجرعات بسيطة.

- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة واحدة صباحاً قبل الإفطار، وذلك لحالات الإمساك والمغص.
- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة صغيرة يومياً لعلاج حالات سوء الهضم وضعف المعدة والكبد.
- يستعمل لب أوراق نبات الصبر أو خلاصته بنفس المعدل السابق لعلاج قرحة المعدة والأمعاء.
- يستعمل عصير ورق الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات في اليوم بعد غسل المكان جيداً لعلاج البثور وحب الشباب.
- يستعمل عصير أوراق الصبر كدهان موضعي مرتين يومياً لعلاج القروح وسرعة التئام الجروح.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات يومياً لعلاج قروح الفم والأذن.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي مع التدليك مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع تدفئة المكان المصاب؛ وذلك لعلاج أورام المفاصل وآلام العضلات.

الأضرار الجانبية للصبر: لا توجد أضرار جانبية للصبر إلا إذا استخدم بطريقة عشوائية، ويجب على النساء الحوامل ومرضى البواسير عدم تناول الصبر خوفاً من تأثيراته على النهاية السفلى للأمعاء الغليظة. الاستعمال الطويل للصبر ربما يؤدي إلى سرطان المستقيم يجب عدم استعماله للأطفال تحت سنة الثانية عشرة.

الطرثوث

Cynomorium

الطرثوث هو نبت رملي طويل مستدق كالفطر، وله في بعض الأحيان أشكال غريبة، وهو يضرب إلى الحمرة أو اللون البنفسجي، وهو مليء بالعصارة المائية، يشبه النبات في شكله الهراوة، ليس له أوراق وهو حولي يصل ارتفاعه في بعض



الأحيان إلى ٧٠سم، يتطفل على جذور بعض النباتات الصحراوية مثل نبات الغضا.

ويقول أبوحنيفة "الطرثوث ينقض الأرض تنقيضاً ولا يوجد أحلى من سوقه، ومنه نوعان حلو وهو الأحمر ومر وهو الأبيض".

تؤكل سيقانه نيئة وأحياناً يشوى مثل الذرة، وأحياناً أخرى يطبخ مع الإقط فيكسبه اللون الزهري ونكهة خاصة،

وكانت الطراثيث تجلب إلى المدن ولها سوقها الخاص بها وما زالت تباع في مواسمها في الجزيرة العربية.

يعرف الطرثوث علمياً باسم *Cynomorium coccineum*. وللطرثوث استخدامات كثيرة، فهو يستعمل صبغاً أحمر، وكان البدو في السابق يجمعونه للتجارة من أجل استخلاص الصبغ الأحمر، وتخلط هذه الصبغة مع بعض المأكولات، ويستخدم البدو هذه الصبغة في وسم مواشيهم، ويعرف رأس الطرثوث باسم "النكعة" ومن أمثال العرب في وصف الرجل شديد الحمرة بقولهم: "أحمر مثل النكعة". ويقال: "ثوب نكع". كما تصبغ الحلي بعصير النكعة فتأخذ اللون الأحمر، ويرد ذكر الطرثوث في المثل الشعبي في قولهم "مكتوب بطرثوث".

يستخدم الطرثوث في منطثة نجد وفي المنطقة الشرقية، مادة مرة مشهية مثل الجمار، ويوقف الإسهال نظراً لقوته القابضة ولاحتوائه على مواد عفصية، كما



يساعد كثيراً على إيقاف نزف الدم، أما في منطقة الأحساء فيستعمل لعلاج الكبد حيث يؤكل

طازجاً، أو مشوياً، كما يذر على الجروح والقروح فيساعد كثيراً على شفائها، وصبغته القرمزية تفيد في صباغة الأقمشة. وورد أن اللب المكسر مخلوطاً مع العسل يفيد في حالات قلة تكوين السائل المنوي.

ومن عمان يقول ابن هاشم في كتابه (فاكهة ابن السبيل): "الطرثوث يستعمل كعلاج للنزيف الذي يحصل في أثناء الحمل، وذلك بأن تؤخذ قشور الرمان والعفص ولب الطراثين بأجزاء متساوية ويسحق ويعجن بماء الأس، ويستخدم منه قطعة صوف وتحتمله المرأة". ومن شمال إفريقيا يقول بولس في الطرثوث: "إن النبات بكامله منشط للجنس عند الرجل ومولد للحيوانات المنوية ومقو عام وقابض، مسحوق النبات الجاف مخلوطاً بالزبدة يستعمل كعلاج ضد احتباس

الصفراء، كما يضاف المسحوق كتابل للحوم في أثناء إعدادها"، ومن ليبيا يقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا"، أن الطرثوث يستخدم كملين.

أما الدكتور جابر القحطاني من السعودية فيقول عندما سافر إلى الجبيل بالمنطقة الشرقية لجمع نباتات طبية للدراسة وجد منطقة ممتلئة بالطرائث ذات رؤوس حمراء تبدو كأنها من الإنس، واشتدت دهشته عندما حضر التراب عن أحد هذه الطرائث فإذا به يجد يد تشبه يد الإنسان ملتصقة بالطرثوث من أسفلها ولها كف وأصابع مثل أصابع الإنسان وعددها خمس ولليد ساعد مثل ساعد الإنسان - كما في الصورة- فسبحان الخالق، ويقول الباحث: إن هذه اليد مرتبطة بالطرثوث الأصل عن طريق جذر ممتد بعيداً حوالي ٢ متر وقد تتبع هذا الجذر فوجده أحد

جذور نبات
الغضا. لقد
أخضع الباحث
الطرثوث
الأصلي
والطرثوث
الموجود
على شكل



يد الإنسان ونبات الغضا للبحث العلمي للتأكد من المحتوى الكيميائي للأنواع الثلاثة فوجد أن لا علاقة بين المحتويات الكيميائية للطرثوث الأصلي واليد ونبات الغضا علماً بأنهما يعتمدان على جذور نبات الغضا وسوف تنشر نتائج البحث في المستقبل القريب بإذن الله.



الطماطم

tomato

نبات يزرع بغرض الحصول على ثماره العصيرية اللساء والمستديرة عادة، ولو أن بعض أنواعه مضع ومفصص وكذلك بيضوي الشكل. ولثمار طعم حمضي خفيف، ويوجد أكثر من أربعة آلاف صنف من الطماطم.

يصنف علماء النبات الطماطم كفاكهة لكن معظم الناس يعتبرونه من الخضراوات، حيث إن الطماطم الطازجة تستخدم بدرجة مشابهة كثيراً للخس والبصل والقنبيط والعديد من الخضراوات الأخرى. والطماطم الطازجة تؤكل دون طهي أو مطهية أو مشوية وتستخدم بشكل كبير في عمل السلطات وبعض الأطباق الأخرى.



وللطماطم عدة أسماء مثل: البندورة وهو اسم مأخوذ من الإيطالية ويطلق عليها أهل الشام هذا الاسم ومعناه تفاح الذهب، وأما الطماطم فهي كلمة قديمة من لغة الأزتيك القديمة في المكسيك كما تعرف بالقوطة، وكذلك بالطماطيس والتماطيس.

ونبات الطماطم نبات متسلق إذا تهيأ له ذلك وكذلك نبات زاحف وعادة يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ إلى ١٠٠ سم، وأوراقه مفصصة مغطاة بشعيرات

كثيرة شوكية وسامة وأزهاره صفراء زاهية وثماره خضراء قبل النضج ثم تتحول قبل النضج إلى صفراء مخضرة ثم عند النضج تصبح حمراء زاهية، ولكن يوجد من الطماطم ما هو أصفر اللون.

يعرف الطماطم علمياً باسم *Lycopersicon esculentum* من الفصيلة الباذنجانية *Solanaceae* التي ينتمي إليها عدد من النباتات السامة مثل الداتوره والسكران والبيروج وست الحسن وخلاف ذلك.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزاء النبات.

الموطن الأصلي للطماطم: الموطن الأصلي للطماطم البيرو والمكسيك حيث اكتشف الإسبان نبات الطماطم ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الممتدة من البيرو إلى المكسيك ثم بدأ ظهورها في البساتين الأوروبية عام ١٥٥٠م؛ وتعد الدول المنتجة للطماطم الصين فالتولايات المتحدة فتركيا وإيطاليا ثم مصر.

وبعض أصناف الطماطم ينتج نسبة ٤,٥ إلى ٧ كيلوجرامات من الثمار والصنف المسمى "بندروزا" يمكن أن ينتج ثماراً يصل وزن الثمرة الواحدة أكثر من كيلو ونصف الكيلوجرام.

المحتويات الكيميائية لثمار الطماطم:

تحتوي الطماطم الناضجة على فيتامينات أ، ج ومقدار ضئيل من فيتامين ب، ك ومواد سكرية ودهنية ومعادن مثل الحديد والنحاس والكبريت والبيوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم. كما تحتوي على مركب اللوكوبين *Lycopene* وهو من مجموعة البايوفلافونيدات القريبة جداً من البيتاكاروتين الذي يعد العامل الطبيعي الواقي من السرطان الموجود في الطماطم. كما يوجد مركب الليكوبين أيضاً في الليمون الهندي الزهري اللون والبطيخ الأحمر.

تحتوي الأوراق والسيقان على قلويدات سيترويدية جلوكوزيدية وأهم مركباتها هو الفا توماتين *Alpha tomatine*.

الطماطم عبر التاريخ:

ليس للطماطم اسم عربي؛ لأن هذا النبات مكسيكي، وقد نقله المكتشفون الإسبان والبرتغاليون إلى أوروبا في القرن السادس عشر، وكانوا يطلقون عليه النبات الرديء واعتبروه نباتاً للزينة وليس للغذاء، وبذلك نسب إلى فصيلة خطيرة منها التبغ والبنج وست الحسن والسكران والبيروج حيث يطلقون على هذه النباتات "النباتات الملعونة".



وجاء العلم ليبرئ الطماطم وقد كثر محبوبها وكذلك ناقدها واعتبرها بعض الناس خضرة وبعضهم فاكهة، ولم يبرئها وينقذها إلا العلماء والبحاث في العصر الحديث بعد أن عرفوا تركيبها الكيميائي فإذا بها مادة نافعة.

لقد كانت الطماطم تمنع عن المصابين بالروماتزم وداء الصرع بسبب ما تحويه من أملاح وأحماض. وقد ثبت أن هذه المواد قليلة جداً بحيث لا تؤدي هؤلاء المرضى.

الطب الحديث والطماطم:

إن آخر النتائج التي توصل إليها الباحثون هي أن تناول الطماطم بانتظام قد يقلل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا، وقد توصل الباحثون في جامعة هارفارد إلى أن الرجال الذين يتناولون الطماطم، والأطعمة المحتوية عليها على الأقل أربع مرات أسبوعياً تنخفض نسبة أصابتهم بسرطان البروستاتا بحوالي ٢٠٪ مقارنة بالرجال الذين لا يتناولونها، كما انخفضت نسبة الخطر إلى النصف عند الرجال الذين يتناولون الطماطم بمعدل عشر مرات في الأسبوع.

ويعتقد الباحثون أن مادة اليكوبين وهي إحدى البايوفلافونيدات هي العامل

الطبيعي الواقي من السرطان. لقد وجد أن مادة الفاتوماتين مضادة للبكتريا عندما أجريت أبحاث على حيوانات التجارب ومخفضة لضغط الدم. والطماطم تستعمل خارجياً للعيون المتورمة والتهابات الفم والحنجرة؛ وذلك عن طريق استخدام عصير الطماطم لهذا الغرض. كما يستخدم مغلي الأوراق ضد تطبل البطن وفاتح للشهية. وأما المعالجة المثلية فيستخدمون الطماطم لعلاج حالات الروماتزم والبرد وسوء الهضم. لقد كتب البروفسور رانكول قائلاً: " يجب أن تؤكل البندورة بكاملها بقشرها وبذرها وعصيرها، لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركتها الاستدارية، مما يساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك. وتعين على تطهير الأمعاء بما تجرفه اثناء سيرها من الفضلات المتراكمة في الشايات والتعاريج، وهي مليئة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة وتفتيتها قطع البراز المتراكمة فيها. أما المستحلب أو المادة اللزجة التي تغطي بذور البندورة فمفيدة لأنها تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي، فترطب الجوف وتسهل مرور الكتل البرازية.



تحتوي البندورة على أكثر من ٩٠٪ من حجمها عصيراً الذي يعد مهماً وهو سهل الامتصاص حيث يدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم كالفسفور والحديد وحاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم.

ويجب على مرضى الكبد أو التهاب القولون تناول الطماطم دون القشر حيث إن القشر السليليوزي عسر الهضم على هذه الفئة من المرضى. إن الشورية المصنوعة من الطماطم تعد غذاءً مفيداً جداً للمصابين بأمراض القلب والكليتين وارتفاع ضغط الدم.



العاقول Alhagi



العاقول نبات عشبي معمر دائم الخضرة شوكي يصل ارتفاع النبات إلى ٦٠سم، الزهرة صغيرة حمراء قرمزية تخرج من جوانب الأشواك، الثمرة قرنية داكنة اللون إسفنجية يظهر عليها تخصرات بين مواقع البذور، ينمو النبات في المنطقة الوسطى في المملكة.

يعرف النبات علمياً باسم *Alhagi graecorum* الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات العاقول على مواد كربوهيدراتية وجلوكوزيدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات غير مشبعة ومواد راتنجية وسكر مختزل وزيت طيار،

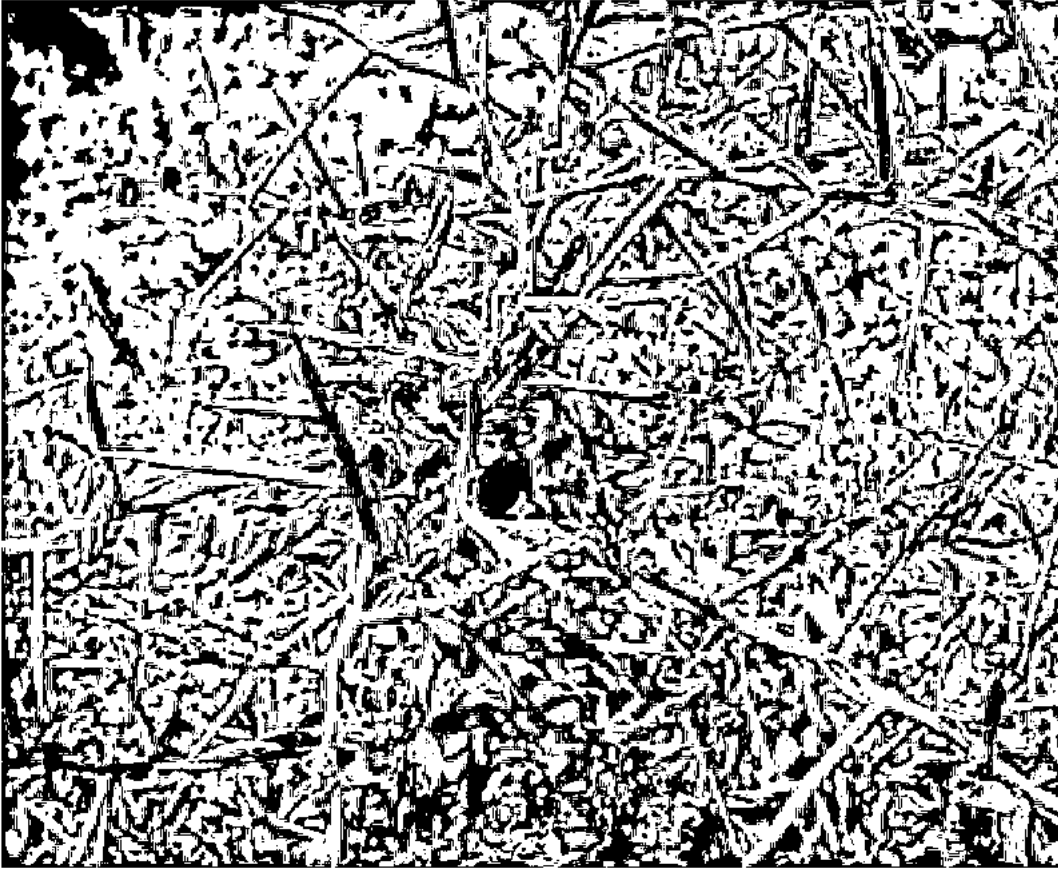


ولكن الجذور لا تحتوي على أي نسبة من الزيت الطيار كما يحتوي النبات على مواد انثراكينونية ومواد صابونية.

الاستعمالات:

ينتشر العاقول في المنطقة الوسطى من المملكة ويوجد بكميات قليلة في المناطق الشرقية والشمالية، وهو من النباتات التي لها استعمالات طبية شعبية كبيرة، فقد قال داوود الأنطاكي سنة ١٠٠٨هـ في العاقول: "إنه شوك الجمال وهو نبت كثير الأشواك. له زهر أبيض وأصفر وحبه مستدير، سائر أجزاء هذا النبات تيرئ البواسير شرباً وبخوراً وطلاءً ولو برمادها".

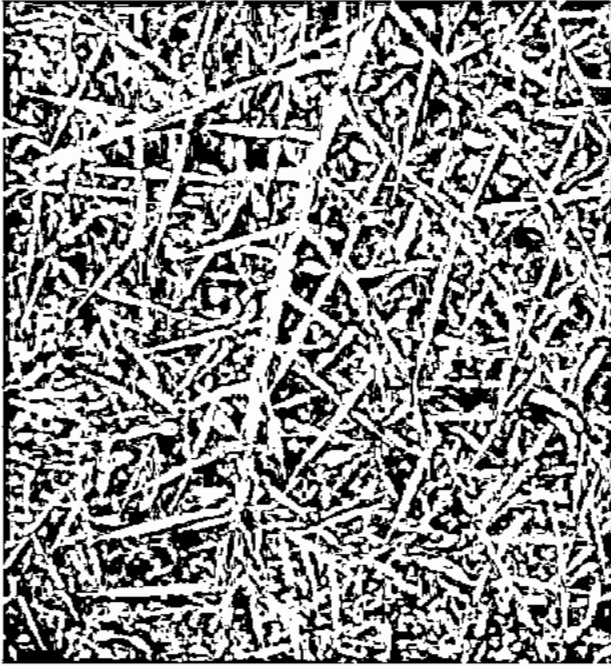
ويقول داستور: "إن العاقول يستخدم في الهند كمسهل ومدر للبول ومقيء، العصير الطازج للنبات يستعمل للتخلص من حبس البول، كما يستعمل النبات



في عمل ضمادة توضع على البواسير لعلاجها، أو يحرق النبات الجاف ويوجه الدخان المتصاعد جهة البواسير لتخفيف آلامها".

كما يستعمل في عمل نشوق ضد آلام الشقيقة، والمستخلص الذي ينتج عن تبخير مغلي النبات يستعمل كمسكن أو ملطف للحكة وبالأخص عند الأطفال، أما المادة الإفرازية التي تخرج من أوراق النبات فلها تأثير منشط للجنس وتكسب الجسم حيوية وهي مسهلة ومدرة للصفراء ومدرة للبول ومنقية للدم.

ومن السعودية يقول الشيخ (١٩٨٢م): "إن بعض المواطنين يعتقدون أن المن الذي يفرزه نبات العاقول هو المن الذي ذكر في القرآن في سورة البقرة. وفي الصيف تغطي الأوراق والأفرع بنقط من سائل في قوام العسل ثم يأخذ هذا السائل في التحول إلى مادة شديدة اللزوجة. ومن أجل جمع هذا المن تقطع الأجزاء وتضرب



على قطعة قماش
فتساقط. رماد النبات
بعد حرقه يستخدم
في تخفيف الجروح،
كما يستعمل النبات
كمسهل".

ومن الكويت
يقول الخليفة وشركس
(١٩٨٤م): "إن نبات
العاقول يستعمل كمعالج
للروماتيزم وحالات
حصى الكلى"، ومن
مصر يقول سعد

(١٩٨٥م): "إن البدو يستخدمون العاقول في الصحراء كملين"، أما الشوريجي
(١٩٨٦م) فيقول: "إنه يستعمل كمسكن للآلام وموقف للسيلان ومسهل للآلام
البلهارسيا ومطهر"، أما عاشور (١٩٨٥م) فيقول: "إذا غلي أفاد شربه فائدة
كبيرة في إزالة الحامض البولي وإدرار البول، وهو مسهل ومطهر للجهاز الهضمي،
كما أن صبغته من أنجح الأدوية في علاج ورم المفاصل".

كما يقول قطب: "إن العاقول ملين ومدر ومقيئ كما أن الزيت المستخلص من
الأوراق يستخدم في علاج الروماتزم كما تستخدم الأزهار في علاج النزيف".

ويقول يحيى ورفاقه (١٩٨٧): "إن النبات له تأثيرات حيوية إذ يعمل على
زيادة قوة انقباض القلب ومنشط، ويزيد سرعة التنفس، ولكنه لا يؤثر على درجة
حرارة الجسم".



العرار

Pulicaria

العرار نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم له فروع كثيرة، أوراقه صغيرة خشنة الملمس تحمل شعيرات صغيرة وتكون الأوراق في أسفل النبات أكبر منها في أعلاه، تنتهي الأغصان بأزهار ذات لون أصفر إلى برتقالي تفوح منها رائحة العرار المشهورة التي تغنى بها بعض الشعراء حيث قيل فيه:

تمتع من شميم عرار نجد
فما بعد العشية من عرار

وقال شاعر آخر:

فما روضة بالحزن طيبه الثرى
يمجّ الندى جثجاثها وعرارها
بأطيب من فيها وإن جنت طارقاً
وقد أوقدت بالجمر اللدن نارها

ويضرب بعض الشعراء المثل بصفرة العرار القاقعة، حيث يقول الأعشى:

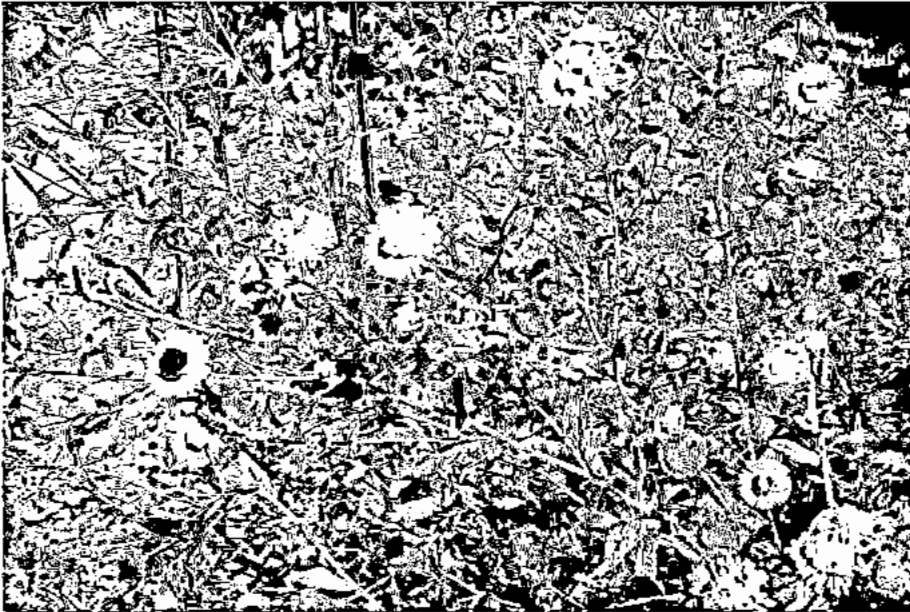
بيضاء غدوتها وصفراء
العشية كالعرارة

يكثر العرار في الريضان بعد سقوط الأمطار، فتغدو الأرض مصفرة من كثرة أزهار النبات ذات اللون الجميل وتبدو بمنظر خلاب تجذب أنظار الناظرين.

يعرف العرار علمياً باسم *Pulicaria arabica* وينمو بكثرة في منطقة نجد وبالأخص في شرقها والمناطق الشرقية من المملكة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات العرار على مركبات كثيرة، وقد قام الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بكلية الصيدلة بدراسة علمية على هذا النبات سواء من الناحية الكيميائية أو التأثيرات البيولوجية، وقد توصلوا إلى أن نبات العرار يحتوي على زيوت طيارة وهي التي يُعزى إليها الرائحة الفواحة للعرار، وقد وجدوا أن هذا الزيت يحتوي على ٤٣ مركباً من مجموعة مركبات السيسكوتربين، كما وجدوا احتواء النبات على قلويدات وفلافونيدات وستيرويدات، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية للمنتجات الطبيعية.



الاستعمالات :

يستخدم العرار من أجل رائحته، ويقوم العطارون ببيع العرار ويستعمل على نطاق واسع كمادة مهضمة وطاردة للغازات أو الأرياح، وقد قام الدكتور جابر القحطاني

وزملاؤه بدراسة تأثير العرار على حيوانات التجارب فتوصلوا إلى أنه يسبب تشبيطاً بسيطاً للجهاز العصبي المركزي وانخفاضاً في التنفس، كما أجريت دراسة على أنواع من البكتيريا، وقد أوضحت النتائج تأثير خلاصة نبات العرار على بعضها وقد وجد أن الخلاصة قاتلة لأنواع من البكتيريا مثل ستافيلوكوكس وباسيللس. كما جربت الخلاصة على أنواع من الفطريات مثل فطر الخميرة والكانديدا وقد أعطت الدراسة نتائج جيدة ضد هذه الفطور. وقد نشرت النتائج في المجلة العالمية لأبحاث المنتجات الطبيعية، كما ألقى البحث في مؤتمر عالمي عقد في ماليزيا. يُعمل من النبات سواء مجففاً أو طازجاً شاي لعلاج أمراض المعدة، وبعد هذا الاستعمال مشهوراً في الطب الشعبي، يستخدم نبات العرار أيضاً بعد تجفيفه وسحقه كدواء شاف لجروح الثيران حيث يذر على الجراح أو الكدمة التي أصابت الثور فتبرأ بإذن الله، كما أن هذا المسحوق يستخدم كمنشوق للعطس.

لقد ثبت أن زيت نبات العرار له تأثير مهدئ أو مسكن على الحيوانات، وقد وجد أن دخان نبات العرار طارد للبراغيث.

كما أن الزيت الطيار للعرار يمكن أن يدخل في تحضير أجمل العطور لما له من رائحة عطرية مفرحة.

توجد عدة أنواع من العرار ولكن بعضها غير طبي منها:

(١) نبات الغال *Pulicaria glutionsa* ويعد هذا النوع من الأنواع المشهور في الإمارات العربية المتحدة.

(٢) عرار *Pulicaria orientalis* ويستعمل طارداً للديدان ومسهماً قوياً ويستعمل لتصحيح اضطرابات الهضم ولخفض الحمى ومضاداً للملاريا وفاتحاً للشهية.

(٣) ربل *Pulicaria undulata* وهو مفيد لعلاج البواسير، حيث يسكن التهيج ويوقف النزيف.

(٤) عرار أيوب *Pulicaria dysenterica* وهو مضاد للدسنتاريا.

العرعر

Juniper

شجيرة أو شجرة معمرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الباردة، ويوجد منها ذكر وأنثى وهي تشكل أغلب الغطاء الخضري ابتداءً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات جنوباً، ويقال: إن أشجار العرعر تعمر مئات السنين، وهي من الأشجار الجذابة الظليلة وذات رائحة منعشة لما تحويه من كمية وفيرة من الزيوت الطيارة، كما أن للعرعر رائحة جميلة عند حرقه، يعد نبات العرعر من النباتات عارية البذور، ولقد ثبت أن أشجار العرعر هي أقدم الأشجار التي تعيش في المملكة إذ ليس من المستغرب أن يكتشف أن بعض هذه الأشجار تبلغ من العمر آلاف السنين.

توجد عدة أنواع من العرعر أهمها *J. phoenicea* و *Juniperus procera* والنوع الأول هو الأكثر والمعروف لدى عامة الناس، وله ثمار عنبية ذات لون أزرق إلى بنفسجي بينما النوع الثاني له لون بني وأصغر عادة في الحجم من النوع الأول، وثمار العرعر لها طعم حلو تلوّه مرارة مع قبض يسير، تفرز أغصان وجذوع أشجار العرعر مادة راتنجية على هيئة دموع صغيرة تشبه في شكلها المصطكي إلا أن لونها أغمق.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي العرعر على زيت طيار وأنولين ومواد سكرية وراتنجية وصمغية وشمعية طعمها مر، وقد قام الدكتور جابر سالم القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير



بجامعة الملك سعود بدراسة الزيت الطيار لنبات العرعر فوجدوا أنه يحتوي على مركبات كثيرة تصل إلى ٨٠ مركباً، وكان أهمها باينين، بايونيك أسيد، كاسفين، سدرال، سيدرين، وسيسكوتربين، كما وجدوا فلويدات وجلوكوزيدات قلبية وأحماض عضوية بالإضافة إلى أملاح من أهمها الكالسيوم، ومن أهم المركبات المفصولة التي أعطت تأثيراً مضاداً للبكتيريا وخاصة البكتيريا الخاصة بالسل الرئوي فصل مركبان قورنت بالمضادات التي تعطى لعلاج السل ووجد أن هذين المركبين أقوى من تلك المستحضرات.

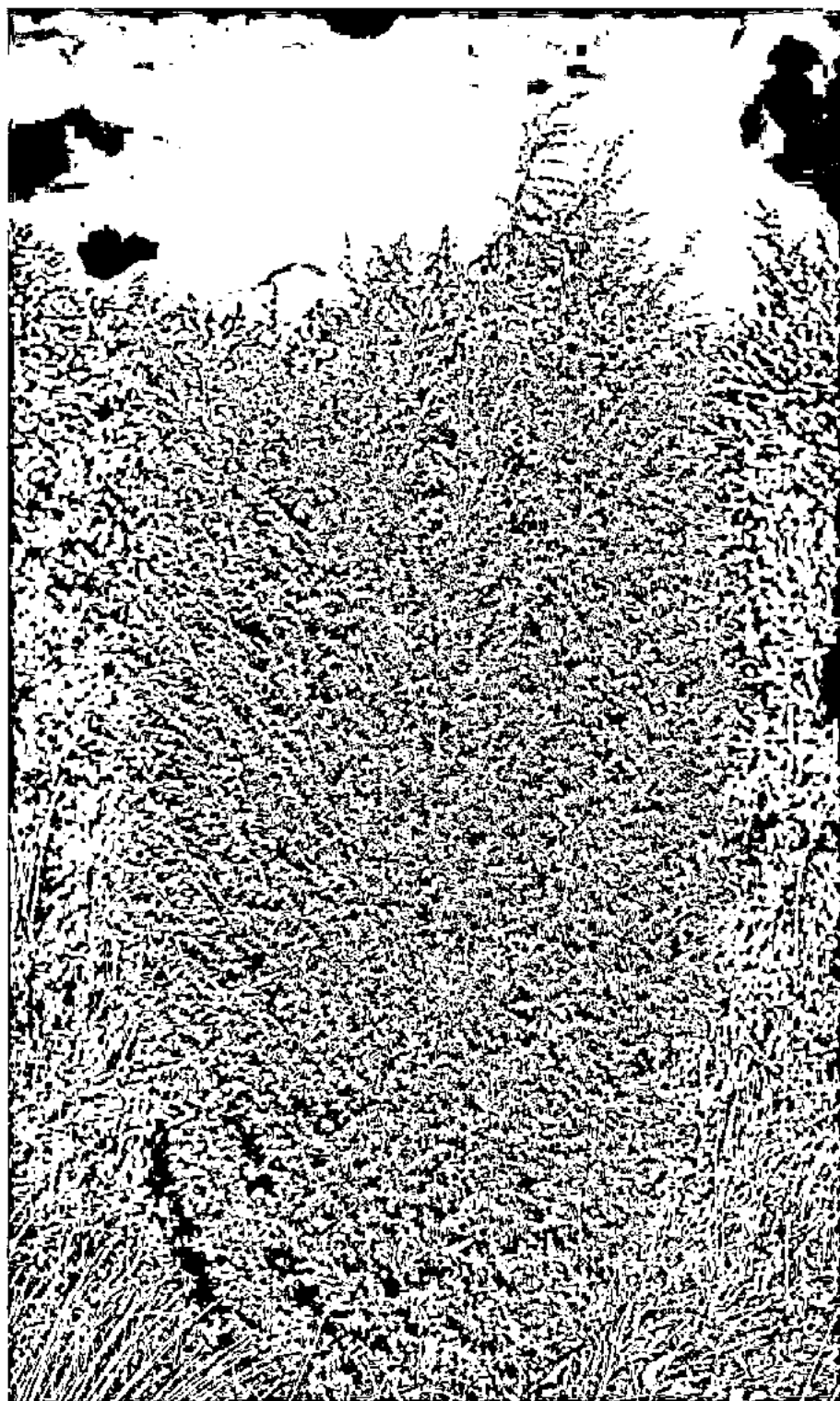
الاستعمالات:

يستعمل العرعر على نطاق واسع، فيستخدم في المناطق التي ينمو فيها لتحضير القطران الأسود وتحضير زيت القطران والذي يسمى "صفوة" ويستعمل القطران وزيته الصافي لأغراض كثيرة، فيستخدم في الجنوب لطلاء الأبواب والنوافذ وأزيار الماء الفخارية، وكذلك دهان الجزء الأسفل من جدران الحمامات القديمة، وكذلك كمطهر وقاتل للبكتيريا، كما تدهن به بعض سقوف المنازل الخشبية كمضاد للأرضة (نوع من القمل الأبيض الآكل للخشب). أما زيت القطران والمعروف بالصفوة فيستخدم على نطاق واسع لقتل القردان والبراغيث في الأغنام، وكذلك الجرب وقتل القمل والصبيان الذي يتكون في شعر الرأس، ومن أفضل الأدوية في هذا المجال. تستخدم أوراق العرعر الطازجة شعبياً على هيئة منقوع لعلاج السل الرئوي في المناطق التي ينمو فيها هذا النبات، كما تستخدم لبعض حالات الربو، بالإضافة إلى أن منقوع أوراق العرعر الجافة تخفف من اليرقان، كما تستعمل ثمار العرعر كربوب للأوعية الجلدية بعد دباغتها وخاصة تلك التي تحفظ السمن والعسل، والطريقة أن تؤخذ الثمار عند تمام نضجها ثم تطبخ مع كمية قليلة من الماء حتى تنصهر وتصبح مثل العسل السميك ثم يبرد ويوضع داخل الوعاء الجلدي الذي يوجد على هيئة قرب صغيرة، ويترك هذا السائل في الوعاء لمدة طويلة ثم يخرج منه، وبعد ذلك يمكن أن تعبأ بالسمن أو العسل، فيمكث السمن أو العسل سنين طويلة لا يحصل له أي تلف أو أي تأثير ولا تتغير رائحته أو طعمه.



موسوعة جابر ابن ابي عشب





لقد ورد ذكر العرعر في وصفات فرعونية في بردية "هيرست وايبرز" كوصفات علاجية لتسكين الآم وأمراض القلب والصرع ولعلاج التهابات المسالك البولية وإدرار البول ولتسكين المغص الكلوي وضد حالات الحمى وإدرار الطمث وإزالة آلام المفاصل والروماتيزم، موضعياً لعلاج الحروق، وصنع الفراغنة من ثمار العرعر شرباً ضد الدودة الشريطية ولعلاج النزلات المعوية ولعلاج السعال والربو، ومما هو جدير بالذكر أن العرعر جاء في عشرين وصفة معظمها لإدرار البول ومنع الشيب في الرأس.

وقال ابن سينا عن العرعر: "العرعر مسخن وملطف جيد لشد العضل وأوجاع الصدر والسعال، ينقي ويفتح السدد فيها، وهو للمعدة شرباً، جيد لضيق الرحم وأوجاعه".

وقال ابن البيطار: "العرعر مسخن ملطف لرفع ضرر نسع الهوام وطرد الهوام والذباب تدخيناً".

وقال داود الأنطاكي: "العرعر حار في الأولى وعوده بارد وثمره حار في الثانية وكله يابس في الثالثة يلحم الجراح ويحبس الدم ملطفاً، ويخفف القروح حيث كانت ويحلل الأورام ويجلو الأبخار وخصوصاً البرص طلاءً وشرباً، الغرغرة بطبخه يسكن أوجاع الأستان وقروح اللثة ويشد رخاوتها، وثمره طرياً يشد ويلحم الفتق أكلاً وضماً وإن عجن بالعسل ولعق أبراً السعال المزمن، ثمره بالماء والخل وطبخه بالدهن لدهان الشعر يسوده ويمنع سقوطه، وكذا يجبر الكسر ومرض المفصل وضعف العصب".

أما الطب الحديث فيقول عن العرعر:

- جيد لأوجاع الصدر والغازات المعوية والسعال وضيق الرحم، يستعمل مغلي ثمار العرعر بنسبة ٢٥ حبة لكل كوب ماء والجرعة المناسبة ثلاث أكواب يومياً.

- يستعمل مشروب أوراق العرعر بنسبة ٢٥ جم + ١٨٠ ملي ماء مغلي + ٥ جم نترات البوتاسيوم + ١٥ جم عسل نقي والجرعة من ٢ إلى ٣ أكواب يومياً؛ وذلك لعلاج عسر البول وحصوات المجاري البولية والاستسقاء.
- يستعمل مغلي العرعر ٢٠ جم لكل كوب ماء والجرعة من ٣-٤ أكواب يومياً؛ وذلك لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والبثور والدمامل.
- يستعمل زيت العرعر دهاناً للأمراض الجلدية والدمامل.



عشبة النساء الزرقاء

Blue cohosh

عشبة النساء الزرقاء أو ما يعرف بالعنبة الزرقاء عبارة عن نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متراً ذا أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار أرجوانية مزرققة وثمار عنبية زرقاء غامقة، ولها ثلاث سيقان أرجوانية إلى زرقاء ذات مظهر أخاذ وجذاب.

تعرف عشبة النساء الزرقاء بأسماء مثل جذر الطفل الأحمر وهي عشبة أمريكية شمالية مأثورة ما زالت تثبت في غابات شرقي أمريكا الشمالية من مينيسوتا إلى آلاباما وتفضل الأودية الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال والضفاف الرطبة، تجمع بشكل رئيس من البراري، لكن يمكن زراعتها وهي تستتبت من البذور أو بتقسيم الجذمور في وقت الخريف ويحصد عادة الجذر والجذمور في الخريف.

تعرف عشبة النساء الزرقاء علمياً باسم *Caulophyllum thalictroides* وتوجد أنواع ذات صلة بهذا النبات هي عشبة النساء الروسية والمعروفة علمياً باسم *Caulophyllum robustum* وهو نوع روسي يعتقد أن له خصائص مماثلة ويعرف عنه أنه يحتوي على مكونات مبيدة للفطر.

الجزء المستخدم من النبات هي الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الجذور والجذامير على قلويدات وأهمها كولوفيلين ولابورنين وماغنوفلورين ومواد صابونية ستيرودية ومواد راتنجية.

كان الهنود الحمر يلقبون هذا النبات بجذر الطفل أحمر البشرة لأنهم مقتنعون تماماً بأنه يسبب المخاض ويسهل الولادة، وقد أثبت العلم الحديث أنهم كانوا على حق، حيث اكتشف بعض الباحثين مادة فعالة جداً في هذه العشبة إلى درجة أنه لا يمكن استخدامها إلا تحت إشراف طبي، وكان الهنود الحمر يستعملون هذا النبات إضافة إلى استعماله في التحريض على الإجهاض والمخاض والطمث في معالجة آلام الطلق ومغص الأطفال والصرع والتهاب المفاصل، حتى إن بعض النساء الهنديات كن يتناولن فعلاً هذا النبات كمانع للحمل.

في القرن التاسع عشر امتدح الطبيب الأمريكي جون كينج مزايا هذه العشبة في تسهيل المخاض وإدرار الطمث؛ وذلك في الطبعة الأولى من مؤلفه بعنوان King Ameniasa dispensatory كما وصفه أطباء آخرون لمعالجة آلام الطمث وآلام الثدي والتهابات المثانة والكلى والأرق والتهاب القصبية والغثيان.

وقد عرف المستوطنون الأوروبيون في أمريكا الشمالية قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب المحلية وأدرجت العشبة في دستور الأدوية الأمريكي ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية للعشبة كثيراً عن الاستعمالات المأثورة، فلا تزال هذه العشبة هي الملائمة للنساء بوجه خاص وتستخدم بشكل رئيس كمقو للرحم يفرج آلام المبيض والرحم ويساعد في تحسين النزيف الحيضي.

وقد اكتشف الباحثون أن مادة الكولوسابورنين وهو عنصر كيميائي موجود في المواد الصابونية في هذا النبات يسبب انقباضات شديدة لعضلة الرحم، وهو ما يدعم الاستعمال الرئيس لهذه العشبة لدى الهنود الحمر فيما مضى.

وأكد باحثون من الهند المزايا المانعة للحمل التي كان الهنود الحمر يستعملونها، وحسب تقرير نشر في صحيفة الخصوبة والتكاثر، فإن هذا النبات يمنع الحيوانات من الإباضة.

من جهة أخرى، اكتشف باحثون أوروبيون مزايا مضادة للالتهاب ومنشطة

للجهاز المناعي في هذا النبات الأمر، الذي يفسر استعمال الأطباء له في معالجة التهاب المثانة والكلى.



هذا النبات منبه للرحم فيجب عدم استعماله خلال فترة الحمل، ويمكن استخدامه خلال فترة الطلق، ولا يجب أن يوصف هذا العشب للأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بحوادث وعائية دماغية، ويجب عدم استنشاق مسحوق جذور أو جذامير هذا النبات أو وضعه في العين لما يسببه من تهيج للأنف أو العين، كما يجب عدم

استعمال الثمار العنبية نظراً لسميتها، حيث إن الأجزاء الآمنة من النبات هي الأجزاء الموجودة تحت سطح التربة (جذور وجذامير).



العشر

Calotropis

العشر أحد النباتات المشهورة في المملكة، وهونبات شجيري معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار، أفرع النبات متخشبة هشّة، لحاؤها إسفنجي، الأوراق كبيرة، لحمية ذات لون أخضر مزرق ليس لها عنق، تحتوي جميع أجزاء النبات عصارة لبنية غزيرة، الأزهار مخضرة من الداخل بتفسجية من الخارج وتوجد على مدار العام، الثمار جرابية تقع في أزواج، إسفنجية كبيرة تشبه المنقة، لونها أخضر باهت، البذور يكسوها شعر حريري أبيض ناعم جداً، وهذه عبارة عن ألياف حريرية طويلة والامعة تتصل بالبذور من جهة طرفها المدب.

الموطن الأصلي لنبات العشر المملكة العربية السعودية وجميع البلدان الصحراوية والهند وأفغانستان والباكستان وأغلب المناطق الرملية، نادراً ما يوجد على الكثبان الساحلية ويفضل الأماكن الجافة التي يصيبها قليل من المطر، وقد يموت إذا روي بكثرة أو إذا ما تجمعت مياه الأمطار في مواقع نموه.

يعرف العشر بعدة أسماء شعبية مثل: الخيسفوج، الأشخر، الوهط، عشار، كرنكا، برمباك، برنبخ، ويعرف علمياً باسم *Calotropis procera*، الجزء المستخدم من نبات العشر الأوراق، الأزهار، العصاء اللبنيّة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على جلوكوزيدات قلبية من أهمها عشرين، عشاوين، وكالولوزوجنين،



كلاكتين، وكالتوتو يحتوي على مدارين، وججافتين، ومواد راتنجية وقلويدات وهو عشارين، وفوروشارين، وكذلك مواد مرة. أما العصارة اللبنية فتحتوي على كاوتشوك، تريزين، ألفا وبيتا، كالتوتريول، بروتيوكلاستيك أنزيم مماثلة لإنزيم بابين أما القشور فتحتوي جيجانتول وايزوجيجانيتول.

الاستعمالات:

لقد استعمل العشر من مئات السنين في المداواة حيث ورد ذكر نبات العشر

(الأشخر) في الطب المصري القديم، فقد ورد في قرطاس "هيرست" الطبي وصفة تتعلق بالأوعية الدموية يدخل فيها الأشخر وهي مكونة من أشخر + دوم + دقيق قمح بحيث يطحن الجميع ويوضع على المكان المصاب، كما ورد ذكر العشر في تراث الطب العربي القديم حيث يقول التركماني (٦٩٤هـ) في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة: "إن لنبات الإشخر تأثيرات طبية مثل مسهل وينفع من السعفة والقوباء طلاء، وسكر العشر جيد للمعدة والكبد وينفع الكلى والمثانة، وينفع من البياض العارض في العين إذا اكتحل به وهو يحد البصر، ويقول أيضاً: إن لبنه من السموم القاتلة حيث يفتت الكبد والرئة".

ويقول داود الأنطاكي في العشر: "إن من فوائده الطبية أن النبات إذا طبخ في

الزيت حتى يتهراً أبرأ من الفالج والتشنج والخدر طلاءً، أما اللبن فيأكل اللحم الزائد وينفع من القراع ويسقط الباسور طلاءً ويطرد البق بخوراً وفرشاً".

ويقول داستور من الهند: "إن مختلف أجزاء النبات ذات أهمية اقتصادية، العصير اللبني للنبات يحتوي على أنزيم هاضم للبروتين، يشبه الببسين وفي



الهند يستخدم اللبن في تحضير خميرة تعرف باسم "جلاي" كما يحضر منه شراب غير سام يعرف باسم (بار)، كما يعطي النبات أليافاً قوية بيضاء حريرية تشبه في خواصها ألياف الكتان، وهي واحدة من الألياف النباتية القوية التي تقاوم الماء العذب والماء المالح، وتستخدم هذه الألياف في صناعة خيوط حياكة الملابس وخيوط السجاد وشباك صيد الأسماك وصيد الطيور وصناعة

الملابس، أما الفحم الناتج من حرقها فيستخدم في صناعة البارود".

ويقول الشوربجي في العشر: "إنه يستعمل كملين للأمعاء، طارد للديدان، ودواء للقرحة، الرماد مقشع للبلغم ودواء لحصر البول، الأوراق توضع ساخنة على البطن

لشفاء ألم المعدة، الأزهار مقوية فاتحة للشهية، علاج للربو، وتستعمل الأزهار في الهند لعلاج الكوليرا، العصارة اللبنية تستعمل لعلاج البثرات الجلدية".

أما عقيل ورفاقه من السعودية فيقولون: "إن الأزهار تستعمل لعلاج الربو، ويعتقد أنها تساعد على الهضم، والعصارة اللبنية مسهل قوي وتستخدم في الوصفات المضادة لآلام الروماتيزم وسعال الشعب الهوائية، وتستخدم قشرة الجذور كمعركة، وطاردة للبلغم ومقيئة وضد الدسنتاريا، وتوضع الأوراق المدفئة موضعياً لعلاج الصداع وآلام المفاصل، ويستعمل مسحوق الأوراق المحروقة مخلوطة مع العسل لعلاج الربو الشعبي والسعال المنتج للبلغم".

ويقول ملير: "إن العصارة اللبنية توضع على رؤوس الدمامل فتفجرها، كما تستخدم لعلاج الأمراض الجلدية، إلا أن استخدام اللبن بكثرة قد يسبب التقيحات كما يستخدم الحليب لعلاج اللشمانيا".

ويعد نبات العشر من النباتات السامة وخاصة العصارة اللبنية إلا أن هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية، فهذا النبات الذي ينمو بشكل كبير في جميع أرجاء العالم والذي يتحمل العطش ويعد مهماً قد أصبح حالياً من أهم النباتات التي استغلت استغلالاً تجارياً في صناعة وإنتاج الألياف الحريرية التي تستعمل في أغراض متعددة، وقد زرع في آلاف من الأفدنة في كل من جزر الهند الغربية وأمريكا اللاتينية لهذا الغرض.



العليق

Blackberry

شجيرة شائكة يصل ارتفاعها إلى اربعة أمتار لها أوراق رحية الشكل ذات ٢ إلى ٥ فصوص، وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء. يسمى العليق بالفارسية "دركة" ويسمى كبش أسود أيضاً. توجد من العليق عدة أنواع في جميع أقطار العالم، والثمار توتية تسمى الثمرة العلقية أو كبش العليق وهي خضراء في البداية ثم تحمر وعند النضج يصبح الكبش أسود اللون وفي داخله بذور صغيرة.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار والأوراق والجذور.

يعرف النبات علمياً باسم Rubus fruticosus

الموطن الأصلي لنبات العليق:

المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وطن في الأمريكيتين وأستراليا ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج.



المكونات الكيميائية للعليق:

تحتوي أوراق العليق على حمض العفص وفلافونيدات وحمض الغاليك، وتحتوي الثمار على الأنثوسيانينات والبكتين وفيتامين ج ومواد عفصية وأحماض عضوية وسكاكر.

الطب القديم والعليق:

لقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج كسائل غرغرة لالتهابات الحلق، وفي الطب الشعبي الأوروبي استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح ووقائها. قال داود الأنطاكي في تذكرته عن العليق: "إذا اعتصر وسحق بصمغ وشبغ كان نافعاً من أمراض العين حارة أو باردة خصوصاً القرحة والورم والدمعة. يفجر سائر الدمامل والحبوب ويدمل القروح ويجففها، يحبس الفضول والإسهال والدم شرباً والبواسير مطلقاً والسحج وقروح اللثة والقلاع ولو مضغاً. جذره يفتت الحصى شرباً، وطبيخه يصبغ الشعر، من لازم على لطح رجليه بمائه كلما دخل الحمام وقف عنه الشيب وإن عاش مئة عام، وشربه في الحيض بماء الورد يمنع الحمل" أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "أطراف أغصان العليق متى مضغت شفت القلاع وغيره من قروح الفم، وهي أيضاً تدمل الجراحات كلها. أغصانه إذا طبخت مع الورد صبغ طبيخها الشعر. إذا شرب عقل البطن وقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم ويوافق نهش الحية ذات القرون. إذا مضغ الورد شد اللثة. إذا ضمّد بالورد منع النملة من أن تنتشر في البدن وأبراً قروح الرأس الرطبة، ونتوء العين والظفرة والبواسير الناتئة في المعدة والبواسير التي يسيل منها الدم. إذا دق الورد ناعماً ووضع على المعدة العليلية والضعيفة التي تسيل إلا المواد وافقها".





موسوعة خاير اطباء آل عشايب



أما ابن سينا في القانون فيقول: "طبيخ أوراقه بأغصانه يصبغ الشعر، ينفع من القروح على الرأس ويدمل الجراحات وإذا مضغت أوراقه شددت اللثة وأبرأت القلاع، وكذلك ثمرته الناضجة وعصارة ثمرته وورقته تبرئ أوجاع الفم الحارة، وورقه يبرئ قروح الرأس، والإكثار من ورق العليق يصدع، تنفع أجزاءه من نفث الدم، يعقل البطن ويقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وينفع من اليواسير".

أما ابن البيطار في جامع فيقول: "عصارة الورد إذا جففت في الشمس كانت في فعلها قوية، عصارة ثمره إذا كانت ناضجة واققت أوجاع الفم، أزهاره إذا شربت بالشراب عقلت البطن.

الطب الحديث والعليق،

يحضر من ثمار العليق شراب حلو تحلى به الأدوية الكريهة المذاق وهو ملين ومدر للبول، وفي أوروبا يحضرون منه منقوعاً يسمونه "شاي القرموزا" وتوضع الأزهار في الخل الأبيض ويستحضرون منه ما يسمى "خل القرموزا". ويستعمل مغلي أوراق العليق في معالجة النزلات المعوية والمعوية والإسهال وزيادة نزيغ الطمث، ويستعمل مطبوخ الأزهار أيضاً في المضمضة والغرغرة في التهابات اللثة والحلق. وحقن نقيع ثماره في المهبل يفيد ضد السيلان الأبيض، وجذوره تفتت الحصى ومطبوخ أوراقه وأغصانه يصبغ الشعر.

أضرار العليق الجانبية: لا توجد أضرار جانبية لنبات العليق إذا ما استخدم في حدود الجرعات المتبعة.

العناب

Jujube

شجر شائك يصل طوله إلى حوالي ٨ أمتار، أوراقه مستطيلة غير حادة التسنن وعناقيده من الأزهار الصفراء المخضرة، وثمرته بيضوية بنية إلى محمرة وأحيانا سوداء تشبه الزيتون لذيذة الطعم وليها أبيض هش. يعرف العناب علمياً باسم *zizyphus vulgaris* من الفصيلة السدرية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار.

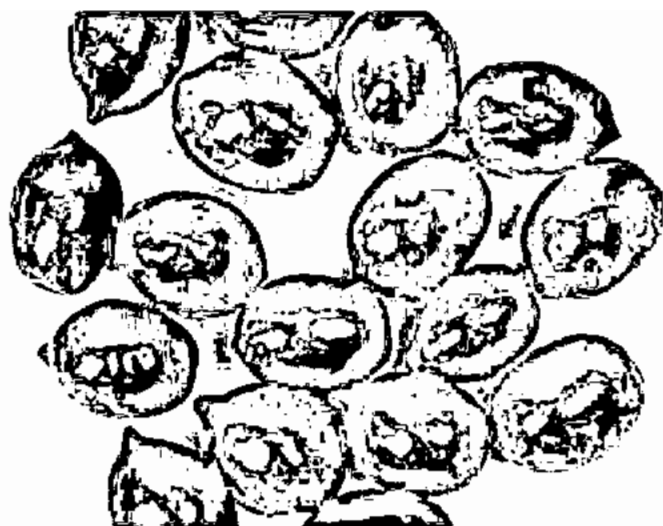
الموطن الأصلي للعناب: موطنه الأصلي الصين واليابان. ويزرع في الصين منذ أربعة آلاف سنة، ويعد من فواكه أهل الصين المفضلة وله قيمة غذائية جيدة، ويزرع في جنوب شرق آسيا، وفي نيوزيلندا ويعيش في المناطق الحارة وشبه الحارة.

المكونات الكيميائية للعناب،

يحتوي العناب على صابونينات وفلافونيدات وسكريات وهلام وفيتامينات أ، ب٢، ج ومعادن مهمة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.

العناب في الطب القديم:

استخدم العناب في الطب الصيني منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، وقد ورد ذكره في تحفة القصاصد، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس قبل الميلاد.



وقد عرفته الشعوب القديمة، وقيل: إن الجنود الرومان صنعوا سياجاً من شوك العناب ووضعوه في معسكراتهم لمنع الناس من الاقتراب منهم اجتناباً لشوكه، وقد عرف العرب العناب قبل الإسلام وورد ذكره في الشعر الجاهلي فقليل:

كأن قلوب الطير رطباً ويابساً لدى وكرها العناب والحشف البالي

وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن العناب وفوائده، فقال داود الأنطاكي: "ينفع في خشونة الحلق والصدر والسعال والتهيب والعطش وغلبة الهم وفساد مزاج الكبد والكلية والمثانة وأورام المعدة وأمراض المقعدة وورقه يستر الذوق إذا مضغ فيعين على الأدوية البشعة ويحبس القيء".

وقال التفليسي: "يعقل البطن ويسكن حدة الدم وينفع الصدر، والشربة منه ثلاثون عدداً، ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوية، وينفع من الصداع والشقيقة، ويقوي البدن، ويصفي اللون جداً، ويسكن غليان دم الأطفال ومن مضاره أنه يضعف القوة الجنسية ويصلحه الزبيب".

أما ابن سينا في القانون فقال: "جيد للصدر والرئة، وزعم قوم أنه نافع لوجع الكلية والمثانة". وقال ابن البيطار: "نافع من السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة

ووجع الصدر، والمختار منه ما عظم حبه، وإن أكل قبل الطعام فهو أجود" وقال الشريف: "إذا جفف ورقه وسحق ونخل ونثر على الآكلة نفع من ذلك نفعاً عظيماً لا يبلغه في ذلك دواء، إذا دق قشر ساق الشجرة وخلط بمثله اسفيداجا وحشي به الجراحات الخشنة نقاها وشفافها، إذا طبخ ورقه بماء ثم صفي وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكر كل يوم نصف رطل فإنه يذهب الحكمة عن البدن وهو مجرب، إذا طحن نواه وصنع منه سويق وشرب بماء بارد أمسك الطبيعة وعقل البطن، إذا طحن بجملته كان نافعاً من قرحة الأمعاء".

العناب والطب الحديث:

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً للأمراض الحلق ومسكن ومهدئ ومكافح للسعال ونافع للصدر، وهو يزيد في الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال، وفي الطب الصيني يوصف العناب كمقو للكبد ويعطى لخفض الهيجوية والتأمل.

ثبت في اليابان أن العناب يزيد مقاومة الجهاز المناعي، وفي الصين كسبت الحيوانات المخبرية التي غذيت بمغلي العناب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتمال، وفي إحدى الدراسات السريرية أعطي ١٢ مريضاً يشكون من علل في الكبد أعطوا العناب والفسق السوداني والسكر البني ليلاً، وقد تحسنت وظيفة الكبد لديهم في أربعة أسابيع.

وتصنع من ثمار العناب منقوعات للنزلات الصدرية ومطبوخات مدرة للبول ومسهلة، كما تستحضر منه خلاصة قابضة، وعصارته تلتف حموضة الدم، وينفع في الربو ووجع المثانة والكليتين. ولا توجد أي أضرار جانبية للعناب حتى للمحوامل والأطفال.



العنب

Grape

هو ثمر شجر الكروم، وشجرة الكرم عبارة عن نبتة متسلقة معمرة ذات سيقان منتصبّة زاحفة وحوالق وأوراق كثيفة الشكل وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء اللون تتحول إلى عناقيد من الثمر والمعروف بالعنب والتي يتفاوت لونها بين الأخضر والأصفر والعنابي والبنفسجي والأسود، كما يتفاوت شكلها فمنها الحبات الطويلة والحبات الصغيرة دون بذر والحبات الكبيرة المدورة. يُعرف العنب علمياً باسم *Vitis vinefera* من الفصيلة العنبية *Vitaceae*. الأجزاء المستعملة من النبات: الثمار والأوراق والعصارة والبذور.

الموطن الأصلي للعنب: يُقال: إن أصل شجر العنب من آسيا وأدخله الفينيقيون إلى جزر الأرخبيل وجزر اليونان وصقلية وإيطاليا ومرسليا ومصر والشام، وعُرفت أنواع عديدة للعنب منذ عهد نوح عليه السلام.

المحتويات الكيميائية للعنب:

تحتوي شجرة العنب بشكل عام على فلافونويدات وحمض العفص وحمض الطرطريك والأينوسيتول والكاردتينات والسكولين والسكريات. ويحتوي الثمر على الطرطريك وحمض المالك والسكريات والبكتين وأحماض العفص وجلوكوزيدات الفلافون والأنثوسيانينات ومواد بروتونية ومواد دهنية وحمض الليمون وأملاح الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والصوديوم والمغنسيوم والكلور واليود بنسب عالية وفيتامينات أ، ب، ج.



موسوعة خبز لخب الخ عشاب



موسوعة جابر لطب الال عشاب



العنب والطب القديم:

لقد عرف البشر العنب منذ بزوغ التاريخ، وورد في الأساطير والحكايات وروي في أخبار الصين والهند، واعتبرته بعض الدول للخصب مع حبوب القمح الناضجة. وقد وجدت آثار قديمة منه جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية وعُرفت أنواع عديدة من العنب منذ عهد النبي نوح عليه السلام، وورد ذكر العنب في التوراة والإنجيل. وذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات، وقال العرب الشيء الكثير عن العنب في اللغة والنثر والشعر والطب وغيره حيث قالوا: "إذا ظهر حمل العنب قيل: أَحْتَرَّ وَحَثِير. فإذا صار حصرماً قيل: حَصْرَم، ويُقال للحصرم: الكحْبُ، ولما تساقط من العنب: الهردر، فإذا اسود نصف حبه قيل: شَطَّرَ تشطيراً. فإذا اسودت الحبة إلا دون نصفها قيل: قد حَلَقَم. فإذا اسود بعض حبه قيل: أَوْشَمَ، فإذا فشا فيه الإيشام قيل: أَطْعَمَ. فإذا نضج قيل: ينع وأينع، ويقال إذا جُني: قُطِفَ قطافاً، فإذا يبس فهو الزبيب أو العنجد والعنجد، والقطف: العنقود ما دام عليه حبه، فإذا أكل فهو شمراخ، ويُقال لمعلق الحب من الشمراخ: القمع. وقد وصف الشاعر ابن الرومي العنب من نوع الرازقي الذي كان معروفاً في ذلك الوقت حيث قال:

كأن الرازقي وقد تباهى

وتاهت بالعناقيد الكرومُ

قوارير بماء الورد ملأى

تشفُّ ولؤلؤ فيها يعوم

وتحسبه من العسل المصفى

إذا اختلفت عليك الطعوم

فكل مجمع منه ثرياً

وكل مفرق منه نجوم

كما قال فيه الشاعر الأندلسي ابن زيدون:

جاء يُزهِى بِمُسْتَشَفِّ رَقِيقٍ

خدع العين رقة وصفاء

تتفد العين منه في ظرف نور

ملأته أيدي الشموس ضياء

أكسبته الأنسام برد هواء فهو

جسم قد صيغ ناراً وماء

منظر يبهج القلوب وطعم

يسكر النفس شهده استمراء

ملطف يبرد المزاج إذا جاش

بحر ويقمع الصفراء

ومعين لوصل الصوم يسري

برده في الحشى ويروي الظماء

وقال الشاعر الخليفة العباسي ابن المعتز في حبة عنب:

وحبة من عنب من المنى متخذة

كأنها لؤلؤة في بطنها زمردة

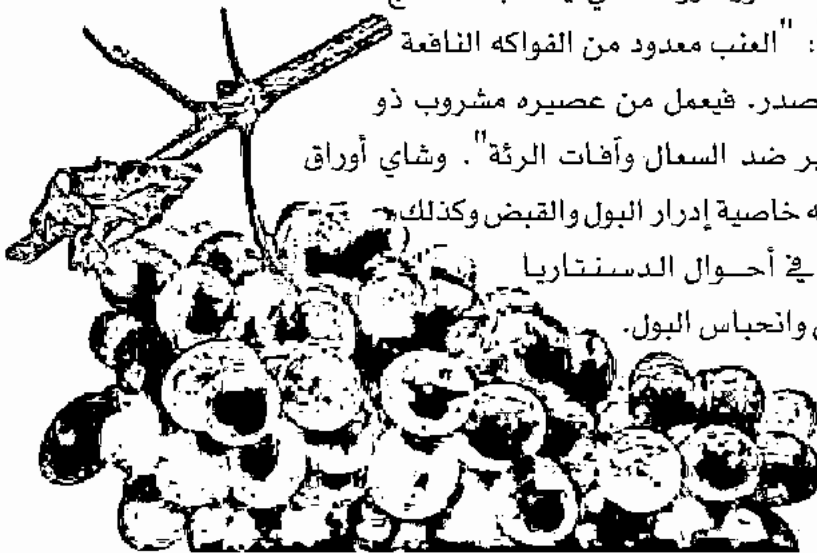
وقد تحدث أطباء العرب وأطباء الغرب ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى فوصفوا العنب وفوائده الغذائية والدوائية فقالوا: ما كان حديثاً من العنب يسهل البطن وينفع المعدة وهو جيد للمرضى، منشط للقوة الجنسية. يقوي البدن، ويولد دماً جديداً وينفع أمراض الصدر والرئة. وهو أفضل الفواكه غذاءً، فهو يسمن الجسم ويحسن من هزال الكلى، ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة، وقشره وبذوره يولدان الأخلاط البلغمية، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

كان الطبيب ديوسقوريدس اليوناني يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم بالصدر، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر وضد الحميات ومدر للبول، كما أن الزبيب كان يستخدم كملطف للأمراض الصدرية. وأوراق العنب تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية ولوقف التزيف عند المرأة. كما أن العصارة التي تخرج من سيقان العنب في فصل الربيع والتي يسميها القدماء دموع العرائش تستعمل لتفتيت حصى الكلى. ويقول الأطباء العرب الذين أكثروا في وصفه: "العنب مختلف القوى والأفعال بحسب ألوانه وطعمه؛ فالحصرم منه يقوي المعدة والكبد، قاطع للعطش، قاطع لحدة الصفراء، نافع من القيء المري والإسهال، وإذا اكتحل بعصارته قوى حدقة العين، وقطع منها الرطوبة الغليظة، وينفع من الخشونة في العين والحكة في المآقي. وألطف العنب ما كان أبيض اللون لسرعة هضمه وإداراره للبول، والأسود أغلظ من الأبيض لعسر انحداره.

العنب والطب الحديث؛

لقد اعتمد كثير من الأطباء في العصر الحديث العنب علاجاً لمرضاهم في كثير من الحالات، وينصحون بتناول ٢٠٠ جرام من العنب يومياً على الريق ومثله بعد خمس ساعات خلال موسم العنب.

يقول الدكتور نارو دنسكي في كتابه "العلاج باننبات": "العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر. فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وأفات الرئة". وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض وكذلك يوصف في أحوال الدسنتاريا والإسهال وانحباس البول.



يقول الأستاذ برنارمكفادن المختص في الطب الطبيعي: "مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ويُعدّ عنصراً مهماً من عناصر غذاء السكان، وقد بدأت تجاربي مع لفيض من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

وقد جُرب العنب في عدة بلدان من قبل العديد من الأطباء فكانت النتائج مذهلة، وطريقة العلاج هي أن يصوم المريض عن الطعام أطول مدة يستطيعها ثم يفطر على كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب بعد غسله جيداً، ويؤكل العنب مع قشره وبذوره حيث إنها تقوم بتنشيط المعدة، ويؤكل العنب كل ساعتين أو حسب ما تمليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث. ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع، وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من ستين يوماً. وفي حالة شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج، وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين، ويمكن استعمال أي نوع من أنواع العنب حيث إنها كلها تحتوي على طرطرات البوتاسيوم والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان، ويمكن تفادي فقدان الشهية، ويمكن أن تقدم للمريض أنواع مختلفة من العنب. والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيته، وحين يعرض عن أكل العنب فمعنى ذلك أنه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه، وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه".

وقال الطبيب المعاصر جان فالنيه: "العنب هاضم جداً، منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم من البدن، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ

للصفراء، وهو يتففع في فقر الدم، ولزيادة الوزن، ولمقاومة الإرهاق، ودور النقاهاة ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب، وضعف العظام، واضطرابات الكبد والطحال، واضطرابات الصفراء والدم، وداء المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، والحصى، والتسمم، واضطرابات ضغط الدم، والهضم، والإمساك والعاهاة الجلدية وللعناية بالوجه والتهاب الأمعاء".

وقد أعطى الدكتور فالثنيه التوصيات التالية للاستفادة من العنب وهي:

١- يجب أن يغسل العنب عدة مرات بالماء المصبوب عليه لإزالة كبريتات النحاس التي ترش عليه عادة، وفي حالة اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده، وأن يؤكل منه من كيلوجرام إلى اثنين كيلوجرام في اليوم الواحد. ويشرب من عصيره من ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ ملي وذلك للعلل التالية: إدرار البول، تطهير المعدة، مكافحة الحامض البولي، لزيادة إفراز المرارة، لإذابة الحصى، وللتخلص من الرمال، والإمساك، وأمراض المفاصل، والتسمم، والبواسير، وبعض حالات السل الصدري، ولا يسمح للمصابين بالسمنة أن يتناولوا من العنب أكثر من ١٢٠٠ جرام في اليوم؛ وذلك كل يومين فقط من كل عشرة أيام. وللتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

يجب عدم استعمال العنب لمرضى السكر.

- ٢- تناول دبس العنب مع التفاح والكمثرى والسفرجل يفيد كمطهر جيد.
- ٣- عصير العنب غير الناضج يفيد مرطباً وفي حالات الذبحة الصدرية واحمرار الجلد ونفق الدم.
- ٤- الإفراز الذي تفرزه سيقان النبات في الربيع تؤخذ منه ملعقة قهوة صباحاً ضد حصى ورمال البول والمرارة.



تستعمل أوراق العنب الحمراء كقابضة ومضادة للالتهابات حيث يعمل منها مغلي لعلاج الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والنزيف الرحمي. كما تؤخذ كغسول لقروح الفم وتقيد الأوراق والعنب الأحمر في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. كما يستخدم السائل المستخرج من سيقان شجرة الكرم في الربيع غسولاً للعين، وقد ثبت تأثير خلاصة بذر العنب على عدم كفاية عمل الوريد المحيطي حيث أعطي ١٥٠ مللجرام مرتين لعدد ٤٧٢٩ مريضاً ولمدة ما بين ٤٥ إلى ٩٠ يوماً وقد كانت النتائج جيدة جداً.

لقد فصل زيت بذر العنب مع بداية القرن التاسع عشر ولكن لم تدرس خواص هذا الزيت إلا خلال الحرب العالمية الثانية، وقد أظهرت التحاليل غناه بالأحماض الدسمة غير المشبعة حيث يحتوي على ٨٥% كما يحوي على فيتامين هـ، ونأمل أن تستمر الأبحاث على هذا الزيت الذي ربما كان له شأن عظيم في علاج بعض الأمراض.

العنبر

لقد عرف العنبر كطيب من مئات السنين، وتستخدم هذه المادة في تحضير أغلى وأجود العطور.

والعنبر يخرج من أمعاء الحوت المعروف علمياً باسم Sperm Whale وعلمياً باسم *Balaenoptera musculus*.

وحوت العنبر يسكن المحيطات الواسعة يبلع في طعامه من الأسماك وأحياء البحار ما يبلع فيكون فيه ما يهيج أمعائه فلا ينهضم فيحيط هذا الشيء الذي هيج أمعائه مادة تحميه من شره يقذفها آخر الأمر إلى البحر فيتلققها الإنسان وينتفع بها الناس، إن هذه المادة هي العنبر؛ ذلك الأصل العطري من الأصول القليلة الحيوانية.

والعنبر مادة لها قوام الشمع رمادية وبيضاء وصفراء وسوداء؛ وهي كثيراً ما تجمع بين أكثر من لون كما يجمع الرخام فيتجرع.

وحظ البحار الذي يعثر في البحر على قطعة من العنبر حظ كبير، فهو غالي الثمن ومن أكبر القطع التي انتشلت من البحر قطعة وزنها ٢٤٨ رطلاً كان ثمنها ١٣٠٠٠ جنيه إسترليني، وكثيراً ما وجد البحار قطعاً وزنها المائتان من

الأرطال طافية على مياه البحار الاستوائية وقد وجدوها في أمعاء الحوت الذي صادوه.

والحوت الذي يوجد العنبر في أمعائه هو حوت العنبر، له رأس ضخمة مليء بالزيت والدهن وهو يطول حتى يبلغ ٦٠ قدماً، وهذا هو طول الذكر أما الأنثى فيبلغ حجمها تقريباً نصف حجم الذكر.

أجود العنبر الأشهب القوي ثم الأزرق ثم الأصفر وأرداه الأسود وبغش عادة بالجص والشمع.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي العنبر على حوالي ٢٥٪ مادة تسمى (ambrein) ولهذا المركب رائحة تشبه رائحة المسك، وتكون قيمة هذا المركب كبيرة في تحضير أرقى وأجود أنواع العطور، حيث يعطيها رائحة خاصة ويظل بقاء رائحة هذه العطور مدة طويلة، ولا يمكن تحضير العطور الغالية الثمن دون العنبر.

الاستعمالات:

- يستعمل العنبر داخلياً لفتح الشهية وزيادة الوزن والقدرة الجنسية، ويخفف من آلام التهاب المفاصل، كما يستعمل كمسهل وطارد للغازات المعوية داخلياً وطلاء من الخارج وترياقاً لعدة سموم، وهو جيد للمعدة والأمعاء والكبد والمثانة ويزيد من التنفس وضربات القلب.
- يستعمل عن طريق الشم للفضائح واللقوة والكزاز.
- يستعمل دخانه للنزلات الباردة ولتنقية الدماغ.
- يستعمل كدهان على فقرات الظهر لأوجاع العصب والخدر.

- يستعمل داخلياً لعلاج الشلل النصفي وشلل الوجه ومرض الرقاص والتيتانوس والصداع النصفي وآلام الصدر والسعال والربو.
- يستعمل في بعض مناطق المملكة بكثرة للبرود الجنسي.
- يستعمل للغرض السابق مخلوطاً مع العسل ثلاث مرات في اليوم.
- يستعمل في منطقة جازان بعد خلطه بالسمن والعسل للدغة الثعابين والعقارب.



عنب الدب

Bearberry

نبات عنب الدب عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، له أغصان تحمل أوراقاً صغيرة جلدية القوام بيضاوية الشكل دائمة الخضرة. وتحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرة بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس تتحول فيما بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. وقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتأكلها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء فيعرف باسم القطلب والمشمش البري وشجر الدب والقيقبان وعيسران، أما من الناحية العلمية فيعرف باسم *Uva ursi*.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار العنبية.

الموطن الأصلي للنبات: تعد أوروبا هي الموطن الأصلي، وقد تأقلم في نصف الكرة الشمالي وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. هو عادة محب للأماكن الرطبة حيث ينمو بين النباتات والأراضي البور. تجمع الأوراق في فصل الخريف بينما تجمع الثمار في نهاية الخريف.

المكونات الكيميائية للنبات،

تحتوي أوراق عنب الدب على هيدروكينونات مائية وأهم مركب فيها هو الأروبتين الذي تصل نسبته إلى ١٧% وأحماض العفص الذي تصل نسبته إلى ١٥% وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيدات.

الطب القديم وعب الدب،

لقد ورد أول ذكر في كتاب "طبيب ميدفاي" وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر، وكان الأمريكيون المحليون يستمتعون بتدخين مزيج من أوراق عب الدب والتبغ. وكان الطبيب الإغريقي جاليان يستعمل أوراق القطلب للحصول على أثرها القابض في علاج الجروح والنزيف. ولم يكن أطباء الأعشاب الغربيون يعرفون هذا النبات حتى القرن الثالث عشر عندما ذكر ماركو بولو في حكايته عن الأسفار أن الصينيين كانوا يستعملون النبات كمدر للبول وذلك لمعالجة اضطرابات الكلى والمشاكل البولية، وهكذا اشتهر هذا النبات في أوروبا لما له من مزايا علاجية ويعود الفضل في ذلك إلى حكايات ماركو بولو. لقد اكتشف المستعمرون الأوائل في أمريكا الشمالية أن الهنود الحمر كانوا يستخدمون عب الدب كدواء لمعالجة المشاكل البولية، فقد كانوا يمزجون أوراقه المدبوغة بالتبغ ويستخرجون منها مادة يمكن تدخينها تسمى الكيني كينيك Kinni Kinnik.



وقد أدرج عنب الدب في دستور الأدوية الأمريكي عام ١٩٢٠م بصفته مادة مطهرة للجهاز البولي وبقي هكذا حتى عام ١٩٢٦م. وقد نجح الكيميائيون في فصل المركب الفعّال في هذا النبات وهي مادة الأربوتين (Arbutin).

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يوصون باستخدام هذا النبات لمعالجة الإسهال والزحار والسيلان وسلس البول الليلي والأنثانات المزمنة للكلى والمجاري البولية. وينصح الأطباء المعالجون بالأدوية المثلية بتناول عنب الدب بجرعات صغيرة جداً لعلاج سلس البول ووجود الدم في البول وإنثانات المجاري البولية لا يزال أطباء الأعشاب المعاصرون يوصون بتناول هذا النبات لمعالجة مشاكل الكلى والتبول.

الطب الحديث وعنّب الدب :

لقد بينت التجارب الصحية أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم، ويقال إن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يرجح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالانتلاف مع نظام غذائي نباتي. ويعد عنب الدب أفضل المطهرات البولية الطبيعية ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير المسالك البولية. ويروي بعض الأطباء المتخصصين في الأعشاب أن عنب الدب قد شفى بإذن الله بعض إنثانات المجاري البولية التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاءها، رغم ذلك الادعاء تعد المصادر العلمية وتؤكد أن المضادات الحيوية هي بشكل عام أكثر فعالية. يستعمل مغلي أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً له رائحة الأمونياك.

ملاحظة: يجب عدم استخدام عنب الدب للنساء الحوامل والأطفال دون سن الثانية. كما يجب عدم استخدامه في حالات الإصابة بمرض ذو الكلى ولا يجب استخدامه لمدة تزيد عن عشرة أيام متواصلة. يوجد مستحضر عشبي من أوراق عنب الدب يُباع حالياً في محلات الأغذية التكميلية بالملكة.

العود

Indian aloe

عود البخور وبالإنجليزية يدعى الصبار الهندي وبالألمانية خشب الفردوس، ويعد العود الهندي هو المفضل كبخور ودواء، ويقال له الألوّة وقد روى مسلم في



صحيحه عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه كان يستجمر بالألوّة غير مطراه وبكافور يُطرح معها، ويقول هكذا كان يستجمر رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وثبت عنه في صفة نعيم أهل الجنة "مجامرهم الألوّة" والمجامر "جمع مجمر" وهو ما يتجمر به من عود وغيره وهو أنواع أجودها

الهندي ثم الصيني ثم القماري، ثم المندلي، وأجوده الأسود والأزرق الصلب الرزين والندسم وأقله جودة ما طفا على الماء.

ويقال: إن العود عبارة عن سيقان نبات يعرف علمياً باسم Aloexylon agallachum من الفصيلة البقولية وطريقة تحضيره تقطيع السيقان ثم دفتها

تحت الأرض مدة سنة فتأكل الأرض منه ما لا ينفع ويبقى عود الطيب المعروف، لا تعمل فيه الأرض شيئاً ويتعفن منه قشره وما لا طيب فيه.

يسمى العود باليونانية أغالوجن وهو العود الهندي وهو طيب الرائحة، وقال عنه ابن سينا: "أجود أصناف العود المندي ويجلب من وسط بلاد الهند ثم الهندي وهو جبلي ويفضل على المندي حيث إنه أعبق في الثياب ولا يولد القمل، ومن الناس من لا يفرق بين المندي والهندي. وقال عنه الفاضل: وأفضل العود السمندوري وهو سفالة الهند ثم القماري وهو سفالة الهند أيضاً والصيفي وهو صنف من السفالي ومن بعد ذلك القاطي والبري والقطفي والصيني ويسمى بالقشمري وهو رطب حلو وهو دون ذلك والحلاي والمائطاني اللوالي والربطاني والمندي عامته جيدة، ثم أجوده السمندوري الأزرق الرزين الصلب الكثير الماء والغليظ الذي لا يبيض فيه، والباقي على النار، وقوم يفضلون الأسود منه على الأزرق وأجوده القماري الأزرق النقي من البياض، الرزين والذي يرسب في الماء (يغطس في الماء) والطايف فوق سطح الماء عديم الحياة والروح رديء".

يستخرج من العود زيت غالي الثمن يعرف "بدهن العود" وطريقة تحضيره صعبة وشاقة، وهو يحضر عن طريق التقطير والخلاصة الزيتية نادرة الوجود مرتفعة الثمن وتغش بسهولة.

الاستعمالات:

- يستعمل العود على نطاق واسع وخاصة في دول مجلس التعاون كبخور ولا يخلو منزل من العود، ويوجد العود في الأسواق المحلية على درجات؛ ففيه الغالي الثمن ومنه الرخيص وكل يشتري على قدر استطاعته.
- يستعمل دهن العود وكما قلنا الدهن النقي غالي الثمن جداً والموجود في الأسواق المحلية هو النوع المعشوش، وزيت العود الأصلي من أقوى المهيجات الجنسية وإذا مزج بزيت الكهرمان وحل به العنبر كان مثيراً جنسياً خطيراً.



موسوعة خبز لخب الخ عشاب



موسوعة جابر بن حنبل



- تستخدم جذور العود على هيئة مغلي في علاج عفونة المعدة وكذلك في علاج الاستسقاء وأمراض الكبد ويقوي المعدة ويقيد في علاج الإسهال.
- إذا سحق العود ورش بماء الورد ودهن به الوجه والجبهة واستنشق سكن الصداع.
- يدخل في تحضير الجوارش مثل:
 - (١) جوارش نافع من أوجاع المعدة.
 - (٢) جوارش تفاحي يقوي المعدة والكبد.
 - (٣) شراب للغثى والقيء.
- بخور العود إذا استنشق دخانه ينزل البلغم.
- يعمل منه ذرور ينثر على الجسم فتطيب رائحته.
- إذا سحق مع ماء الورد وظلي به على الجبهة نفع من الصداع والشقيقة.



الغار:

Laural

نبات شجري يتراوح ارتفاعه ما بين مترين إلى عشرة أمتار ذو ساق جرداء واللحاء ناعم أسود اللون وخشبه أصفر باهت له فروع منتصبه. أوراقه خضراء قائمة لماعة من الأعلى متموجة الأطراف متبادلة والنبات دائم الخضرة. الأزهار تتجمع على هيئة عناقيد في إبط الأوراق ذات لون أبيض مصفر. الثمرة عنبية تشبه ثمرة الكرز سوداء اللون عند النضج يوجد بكل ثمرة بذرة واحدة، رائحة النبات عطرية والطعم عطري مميز.

يعرف النبات بعدة أسماء شعبية مثل: الرند، دفتة، لورة، وعصا موسى ويعرف علمياً باسم *Laurus nobilis*. يعد الموطن الأصلي لنبات الغار بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، وينبت في سواحل الشام والغور والجبال الساحلية. الأجزاء المستعملة الأوراق والثمار.

المحتويات الكيميائية :

بالنسبة للأوراق فهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت مركب السينيول، كما تحتوي على مركبات سيسكوتربينية وكذلك قلويدات ايزوكوينولية. أما الثمار فتحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت: السينيول، والفاوبيتا باينين، وسترال وميثايل سناميت، كما تحتوي على سيسكوتربينات لاكتونية ودهون ومواد عفصية ومواد مرة.

الاستعمالات:

من الأساطير والخرافات قديماً التي قيلت عن الغار أن أوراقه تعد منذ القدم رمزاً للانتصار، وكانت الشجرة محترمة جداً عند اليونانيين. وروى أن "اسقليموس" كان في يده قضيب منها لا يفارقه، وكان الحكماء يلبسون على رؤوسهم أكاليل من الغار ويشرفونه ويرفعون قدره. وروى القدماء عنه بعض الأساطير منها أن حامل جزء منه ينال الجاه والقبول وقضاء الحوائج، وإذا تبخرت به الفتاة العازبة قبل طلوع شمس يوم الأربعاء تزوجت، وإن جعل في بضاعة بيعت، ومن توكأ على عصى منه أحد بصره وقويت همته، وإن اغتسل به في الحمام أزال التعسر، وأبطل السحر.



وكان المصريون القدماء يضعون من أوراق الغار الذي كانوا يسمونه آنذاك باللغة الفرعونية "باعرت" وبالقبطية "أوريتا" كانوا يضعون من أوراقه أكاليل، ونظراً لتقدير الفراعنة لهذا النبات أصبح بعد ذلك رمزاً للنصر والفخر عند الإغريق الذين كانوا يتوجون بأغصانه الأبطال والشعراء، والتصق اسم هذا النبات بأحد آلهتهم "أبولون" ولذلك أطلقوا على ثماره "ثمار أبولون".

وقد استخدمه الفراعنة حيث استخدموا أوراقه وزيته في علاج بعض الأمراض وخاصة الروماتزم والجروح والقروح وجاء ضمن دهان لعلاج الصداع.

وقد قال ابن سينا في الغار: "ينفع أوجاع العصب كلها وزيته يحلل الإعياء

والصداع ويزيل أوجاع الأذن ويدر
الحيض ويتخذ منه لعوق بالعسل
لقروح الرئة، وإذا طبخ ورقه ينفع من
أمراض المثانة والرحم، والشراب منه
للإسهال، وإذا شرب من قشره مقدار
معين قتت الحصى".

وقال أبو بكر الرازي: "يعالج مغص
الأمعاء بحب الغار اليابس ومن كان
يشكو من القولون فيأخذ الثوم مع
ورق الغار الطري أو حب الغار فيسكن
الآلم".

وقال ابن البيطار: "الغار حبة على
شكل البندق الصغير ينقع مع خبز
وسويق للأورام الحادة، وينفع من
القشعريرة مروخاً ودهاناً".

وقال داود الأنطاكي: "الغار مر

الطعم طيب الرائحة يجعل بين التين فيطيبه ويمنع تولد الدود فيه، والغار حار
يابس في الثانية وحبه في الثالثة كالزيتون مستأصل لأنواع الصداع والربو وضيق
التنفس والسعال المزمن والرياح الغليظة والمغص والقولون والطحال وجميع
أمراض البدن والكلى والحصى شراباً بالعسل ويذهب النصرع وأوجاع الظهر
والمفاصل وعرق النساء والتقرس".

وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقورديس في القرن الميلادي الأول أن لحاء
الغار يفتت حصى الكلى ويفيد لأمراض الكبد، وكانت تستخدم لزقة من الأوراق
لتفريج قرصات الزنابير والنحل.



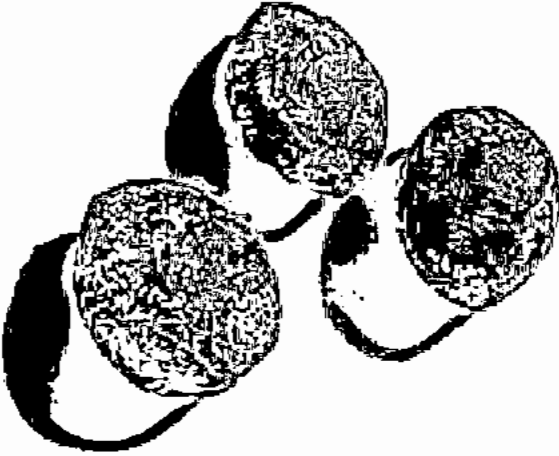


موسوعة خاتر لخب الّ عشاب



موسوعة جابر لطيف آل عتيق





حديثاً يستخدم الغار بشكل رئيس لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي الهضمي وتلطيف أوجاعه المفاصل ويعد مقوياً للمعدة ومنبهاً للشهية وإفراز العصارات الهضمية، وعندما تستخدم أوراقه في الطهي تحت أوراق الغار على الهضم وامتصاص الغذاء، كما يساعد على

تفكيك الطعام الغليظ مثل اللحم، ويستخدم الغار أيضاً للحث على بدء دورات الحيض، وتستخدم الأوراق بكثرة في أوروبا لعمل الحساء وفي الطهي فيطيب نكهة الأكل، يعد الغار قاتلاً للبكتيريا وذلك لاحتوائه على الزيت الطيار وكذلك يستخدم في علاج كثير من الأمراض الجلدية وكذلك في قرصات بعض الحشرات مثل النحل والدبور والبعوض والبق وخلاف ذلك.

ويستخدم الزيت الطيار في تحضير المراهم والصابون وذلك كمطهر للجلد، كما يستخدم على نطاق واسع في الطب البيطري.



الغافثية

Agrimony

توجد ثلاثة أنواع من نبات الغافثية وهي:

(١) غافثية ابن سينا:

غافثية ابن سينا وهي عبارة عن نبات على هيئة عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥ متر، له ساق أحمر اللون ذو منظر، جميع وأوراق متطاولة حوالي أربع أوراق في رزمة واحدة تحيط بالساق ولها حواف مشرشرة، وتحتوي الأغصان في قممها باقات من الأزهار القرنفلية اللون إلى البنفسجية الفاتحة لها شكل مميز. الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبا، ويوجد اليوم في غرب آسيا وشمال إفريقيا، وينمو في الأماكن الرطبة والمستنقعات والأراضي البور والخرائب ويجمع عندما تزهر في الصيف، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

تعرف غافثية ابن سينا علمياً باسم *Eupatorium cannabinum*.

المحتويات الكيميائية لغافثية ابن سينا:

تحتوي على زيت طيار يشمل على الفاتربتين وبارا سايمين وثيمول وأزولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية المعروفة باسم Sesqueterpens Lactone كما تحتوي على فلافونيدات وقلويدات من نوع البايرولوبوزيدين وسكاكر متعددة.

الاستعمالات:



كان ابن سينا من العلماء الذين استعملوا الغافقية لدرجة أنها سميت باسمه وذلك فيما بين ٩٨٠ - ١٠٢٧م وكذلك بعض أطباء العرب في أوائل القرون الوسطى، وفي كتاب "الأعشاب الطبية الحديث" تصف السيدة غريف كيف كان الناس يضعون الأوراق على الخبز ظناً منهم أن ذلك يحول دون تعفنه وفساده، وقد استخدمت لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير المستعصية بتليخها بالعشبة الغضة الطازجة المهروسة، ويستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام والنزلات الشعبية الحادة، والإسهال، وحصاة المداره، والروماتيزم، والنقرس، وحصاة المثانة، وقرح المعدة والأمعاء، كما استخدمت قديماً في علاج الطحال.

وحديثاً تستخدم الغافقية بشكل رئيس مزيلة للسموم من أجل الحمى والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسية، كما أنها تنبه أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى، وللغافقية خصائص مضادة للسرطان ومثبطة لنمو الخلايا، أما متعددة السكاكر فتقوم بتثبيبه الجهاز المناعي في جسم الإنسان.

(٢) الغافقية المثقوبة Bonaset:

وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر ونصف المتر ذات أوراق رمحية مستدقة الطرف ومسننة الحواف وياقات من الأزهار على قمم الأغصان ذات لون

أبيض وربما تكون أرجوانية في بعض الأحيان، الموطن الأصلي للنبات شرق أمريكا الشمالية وتنمو في المستنقعات، والجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية دون الجذور، يعرف النبات علمياً باسم *Eupatorium perfoliatum*.

المحتويات الكيميائية للغافقية المثقوبة،

يحتوي النبات على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعددات سكريد وقلقونديات وستيرولات وزيت طيار.

الاستعمالات،

لقد استخدم الأمريكيون المحليون هذا النبات لعمل نقيع لعلاج أمراض الزكام والحمى والروماتيزم وآلام التهاب المفاصل، ثم تعرف الأوروبيون على فوائد واعتبر هذا النبات في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر في أوروبا علاجاً شاملاً لكل الأمراض، واسم الغافقية المثقوبة جاء من الاسم الشائع "جابرة العظام" من قدرتها على علاج حمى الضنك الخاصة بالعظام.

وحديثاً تستخدم الغافقية المثقوبة علاجاً ناجحاً للزكام وضد العدوى الفيروسية وكذلك العدوى الجرثومية وتخفف الحمى حيث تعمل كمعركة وتقوم على إخراج البلغم وكذلك تعالج الكحة بالإضافة إلى تأثيرها المقوي والملين، تستعمل أيضاً لعلاج آلام الروماتيزم ولعلاج الأمراض الجلدية.

(٢) الغافقية الأرجوانية Gravel root أو Joe, Pye weed:

وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي المتر، وهو معمر يحيط بالساق أوراق على شكل دائري مستطيلة وحادة وسنابل أو عناقيد من الأزهار تتكون في قمم الأغصان لها لون أرجواني وقد اشتق الاسم من لون الأزهار، الأجزاء المستخدمة من النبات الجذور فقط، والموطن الأصلي للنبات شرقي أمريكا الشمالية ويقلع الجذر عادة في الخريف.

المحتويات الكيميائية للغافقية الأرجوانية :

تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات ومواد راتنجية.

الاستعمالات :

يقال: إن أمريكياً استخدم هذا النبات لعلاج سكان نيو إنجلاند من التيفوس وقد سميت هذه النبتة باسمه تكريماً له، وقد استخدم الأمريكيون هذه العشبة كمدررة للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية، وقد أدرج جذر هذا النبات في دستور الأدوية الأمريكي بين سنتي ١٨٢٠ و١٨٨٢ م.

وحديثاً ثبت أن الغافقية الأرجوانية عشبة قيمة لمشكلات المسالك البولية، فهي تحول دون تشكل حصى الكلى أو المثانة، كما أنها ذات فائدة كبيرة لالتهابات المثانة والتهابات الإحليل وتضخم البروستاتا. وتقول الدراسات إن النبات يستخدم للروماتيزم والقرس حيث إن النبات يعمل على زيادة إزالة الفضلات عن طريق الكلى.

الجرعات المتبعة من الأنواع الثلاثة السابقة حوالي ٢ جرام في اليوم الواحد.



الفاوانيا

White peony

نبات الفاوانيا نبات معمر دائم الخضرة له ساق منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية بسيطة خضراء مشربة بحمرة، الأزهار بيضاء جميلة جداً كبيرة، جذر النبات مكون من تقرعات جذرية متداخلة ودرنية ويتميز بلونه البني القاتم وإذا كسر فإنه يتميز باللون الأبيض من الداخل.

تعرف الفاوانيا علمياً باسم *Paeonia albiflora* الجزء المستعمل من نبات الفاوانيا الجذور والبذور.

يتمركز هذا النبات في شمال شرق الصين ووسط منغوليا، كما يوجد في جنوب أوروبا وبالأخص في البرتغال امتداداً إلى ألبانيا وهنغاريا، يزرع هذا النبات للزينة نظراً لجمال أزهاره.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الجذور على جلوكوزيدات تريينويدية أحادية، ومن أهم مركبات هذه المجموعة باوانيفلورين (*Paenoiflorin*) وأبيفلورين (*Abiflorin*)، كما يحتوي على حمض البنزين وجلوكوز البنتاغالوي (*Pentagalloy glucose*).

الاستعمالات :

قال الطب القديم: إن هذا النبات كان يستخدم طبيياً على نطاق واسع حيث

يعود تاريخ استعماله في الصين إلى ١٥٠٠ سنة على الأقل، وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب الأربعة المعروفة عادة باسم حساء الأشياء الأربعة وهي مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية وللمغص والألم، والدوخة. وتعتقد النساء الصينيات اللاتي يتناولنها بانتظام أنهن يتألقن مثل زهرة النبات الجميلة نفسها.



وقد عرفت هذه النبتة كأهم الأعشاب الأربعة للنساء حيث تتكون الأعشاب الأربعة من الفاوانيا والرحمانيا والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية، وهذه الأعشاب الأربعة مخلوطة مع بعضها هي الوصفة السحرية لتألق النساء.

إن هذا النبات أحد النباتات المهمة التي تساعد النساء في تعديل الاضطرابات

الحيضية بما في ذلك النزف الشديد والنزف الذي يحدث عادة عند بعض السيدات بين الدورتين، وتستخدم بشكل خاص لعلاج آلام الحيض والمغص المصاحب، وتعد هذه النبتة مقوية للدم وتساعد في حالات فقر الدم فضلاً عن تأثيرها في خفض الحرارة والتعرق الليلي.

وحديثاً أظهرت الأبحاث أن مركب الباوينفلورين مضاد مهم ضد التشنج حيث يرخي النسيج المعوي فضلاً عن عضلات الرحم، وقد بينت الدراسات الصينية أن هذا المركب الجلوكوزيدي يضاد هرمون الأكسيتوسين الذي يحث تقلصات الرحم، ويعتقد أن الباوانيفلورين خافض معتدل للضغط حيث يخفض ضغط الدم ويزيد من تدفقه إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية، كما أنه أبدى خصائص جيدة مضادة للالتهابات وبالأخص الحمى، وقد أثبتت الأبحاث أن جلوكوز البنتاغاليوي له تأثير على فيروس من أنواع الهربس يحدث تحت الشفة السفلية لبعض الناس والمعروف شعبياً "بالحلى".



ويستعمل جذر النبات على هيئة مغلي للآتي:

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الفاوانيا وتوضع في ملء كأس ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في اليوم؛ وذلك لعلاج التشنج الذي يحدث في البطن وكذلك الصداع وخدر اليدين والقدمين وكذلك طنين الأذن وتشوش الرؤية.

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتغلى مع الماء مدة دقيقة



واحدة ثم يترك بعيداً عن النار مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة وذلك من أجل تخفيف آلام ومغص الحيض والنزف.

- تؤخذ أجزاء متساوية من مسحوق الفاوانيا والرحمانية والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية حيث يؤخذ ١٥ جراماً من المزيج ويضاف إلى ٧٥٠ مللي من الماء المغلي ثم يقسم هذا المزيج على ثلاث جرعات متساوية تؤخذ في أثناء النهار، وتستعمل هذه الوصفة كمقوية عامة للنساء وضد نزف الحيض.

هناك عدة أنواع مثل: الفاوانيا الشجيرية والفاوانيا الحمراء والفاوانيا المخزنية وكلها تحتوي على المواد المؤثرة نفسها وكذلك طريقة الاستعمال، وتعد هذه الأنواع بدائل للفاوانيا البيضاء في حالة عدم وجودها.

لا توجد أي أضرار جانبية للنبات إذا أخذت الجرعات حسب المنصوص عليها وزيادة الجرعة تسبب القيء وبعض الاضطرابات في المعدة والقولون والجرعات الزائدة تسبب سقوط الجنين.

لا تتعارض مع أدوية أو أغذية أخرى وهو من الأدوية العشبية المأمونة في هذا الصدد.



الفستق

Earth nut

هو أحب المكسرات لدى الإنسان وأغلاها ثمناً، والفستق ثمرة لوزية ذات قشرة خشبية صلبة مكونة من فلقتين، والبذرة ذات لون مخضر مغطاة بغشاء بني رقيق، ويستحصل على الفستق من أشجار الفستق وهي نوعين ذكر وأنثى، والشجرة الأنثى هي التي تنتج ثمار الفستق بعد التطعيم. لقد زرعت أشجار الفستق في بلدان حوض البحر المتوسط منذ أربعة آلاف سنة. ويزرع الفستق بكثرة في سورية وتركيا وإيران، وأفضل أنواع الفستق هو العاشوري ذو المحصول الوفير المنتشر في حلب والذي ينشق طولياً في الليالي الرطبة بعكس التعليمي فثمرته كبيرة لكنه لا يتشقق.. وهناك أنواع أخرى متعددة مثل ناب الجمل والقرش والمرواحي والباتوري. وقد عرف العرب الفستق في عصورهم الزاهرة واستعملوه في أطعمتهم المترفة، ووصفه شعراؤهم في أبيات كثيرة منها قول أبي بكر الصنوبري:

وحظي من نقل إذا ما نعته

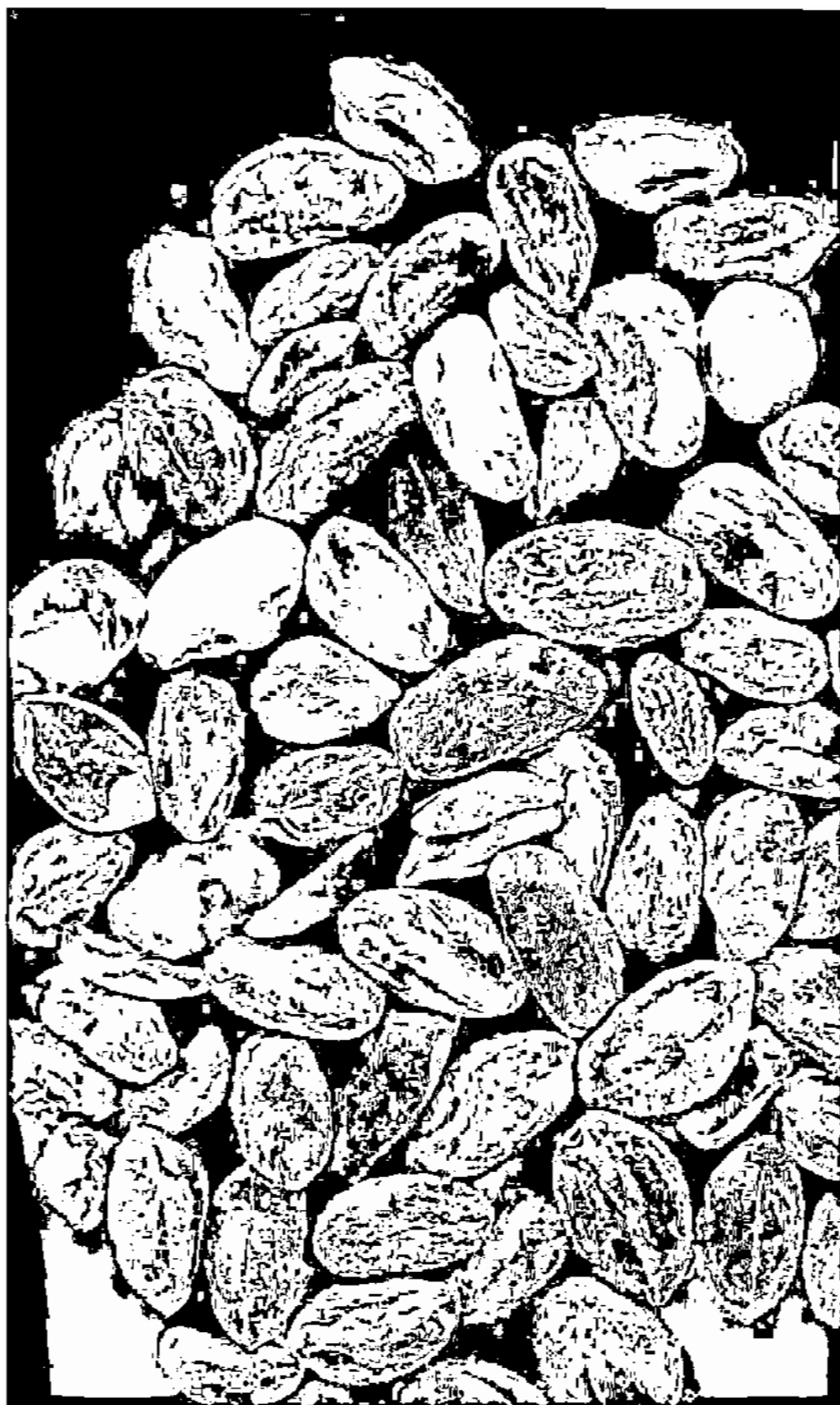
نعت لعمرى منه أحسن منعوت

من الفستق الشامي كل مصونة

تصان عن الأحداق في بطن تابوت

زبرجدة ملفوفة في حريرة

مضمنة درأ مغشى بياقوت



موسوعة خبز لخب ال عشاب

الطب القديم والفسق:

يقول ابن سينا: "طبعه أشد حرارة من الجوز.. وهو يفتح سد الكبد لمرارته وعطريته وفيه عقوصة وغذاؤه يسير جدا. وهو جيد للمعدة خصوصا الشامي الشبيه بحب الصنوبر وهو يفتح منافذ الهواء، ودهنه ينفع من وجع الكبد الحادث من الرطوبة والغلط ويمنع الغثيان، وتقلب المعدة ويقوي فمها". أما ابن البيطار فقال: "الفسق ثمرة طيبة، تنقي الكبد وتنفع من علل الصدر والرئة والذي ينال البدن منه من الغذاء يسير جدا. وهو أشبه ان يكون مفرحا مقويا للقلب، ومن خاصيته تطيب النكهة، ويمنع أبخرة المعدة التي ترقى إلى الفم، ويزيل المغص أكلاً، وقشره الخارج الرقيق إذا نقع في الماء وشرب قطع العطش والقيء وعقل البطن ودهنه مضر بالمعدة".

أما ابن جزلة فقال فيه "اجوده الحديث الكبار، فهو جيد للمعدة ويزيد في الباءة وينفع من السعال البلغمي، وقيل ان لبه يزيل الخفقان ويولد الدم الجيد ويخصب البدن ويزيد في العقل والحفظ والذكاء، ويصلح الصدر، ويزيل السعال المزمن والطحال واليرقان".

أما داود الأنطاكي فقال: "الفسق مزيل للاحتقان ومولد للدم وزيادة العقل والفهم ومصلح الصدر، ومزيل السعال ومقوي للطحال والكبد والكلى، ولبه يزيل الخفقان. قشره اليابس محرقاً يفتت الحصى شرباً، يطيب النكهة ويشد اللثة ويزيل قروح الفم، يقول المعدة، يشد البدن ويزيل العرق ضماداً، قشر شجرته يقتل القمل نطولا ويحبس النزلات وكذلك يفعل ورقه، يزيل جميع أوجاع المعدة والرحم والحكة والجرب وتساقط الشعر إذا أديم استعماله، مزيل الوسواس ويقاوم السموم".

محتويات الفسق الكيميائية:

يحتوي الفسق على حوالي ٨% ماء وحوالي ٢٣% بروتين، ٤٥% زيت ثابت، ٤% نشا، وسكاكر، كما يحتوي على فيتامين ب١، ب٢ وكذلك يعد من أغنى المكسرات

بالمعادن حيث يحتوي على الحديد والفسفور والكالسيوم والنحاس. ويستخرج من الفستق زيت ثابت كثير التغذية ولكنه غالي الثمن وسريع الفساد.

الطب الحديث والفستق:

يفيد في تقوية الأعصاب والدم وتحمل المتاعب العقلية والعصبية. قشرته الخارجية تقطع العطش إذا تقعت في ماء ثم شربت، كما تقطع القيء وتشفي الإسهال. إذا خلط بالمسك وتسعط به أزال اللقوة وقوى الذهن ونقى الرأس. لا تنسى أن الفستق يستخدم على نطاق واسع في تحضير أنواع الحلوى والمعجنات حيث تزين به، وتعدُّ الحلوى التي يدخل في تركيبها من أغلى وأجود الحلويات.



الفشاغ

Sarsaparilla

ويعرف أيضاً بالقشغ أو بالعشبة الرومية، والفشاغ شجيرة متسلقة ومتخشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، أوراقها بيضية عريضة ومحاليق وأزهار صغيرة ذات لون مخضر، يعرف الفشاغ علمياً باسم *Smilax spp*. حيث يوجد منه عدة أنواع. الموطن الأصلي للنبات في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. والجزء المستخدم من النبات هو الجذر الذي عادة ما يقطع في أي وقت خلال العام. وهناك نوعان من الفشاغ، نوع به أشواك ويعرف بالشائك وأوراقه مستديرة وأزهاره على هيئة سنابل أو عناقيد وثماره مدورة ويتحول إلى اللون الأحمر عند النضج، والنوع الثاني غير شائك ناعم وثماره تشبه إلى حد ما الترمس شكلاً لكنه أصفر وشديد السواد يحيط به بياض.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي جذر الفشاغ على ١٠ إلى ٢٠٪ مواد صابونية ستيررويدية وستيرولات نباتية وتشمل بيتا وستجما سيتوستيرول، وتحتوي على حوالي ٢٠٪ نشاء ومواد راتنجية وحمض السارساييك ومعادن كما يحتوي على كوريسيتين.

الاستعمالات :

لقد أحضر الفشاغ إلى إسبانيا عام ١٥٦٢ م وقد احتفي به كدواء للزهري، ويقال إنه سبق وأن استخدم في منطقة الكاريبي ولقي نجاحاً كبيراً هناك غير

أن المزارع كان مبالغاً فيها؛ ثم بدأت تختفي شيئاً فشيئاً، وقد استخدم الفشاغ في المكسيك لعلاج كثير من المشاكل المرضية وبالأخص الأمراض الجلدية، وفي الأزمنة القديمة كان المصاب بالزهري يوضع في غرفة مظلمة يمكث بها أربعين يوماً يشرب خلالها عصير جذور الفشاغ وهو محاط بأجواء سحرية، وما زال بعض الأقباط في مصر يدخلون العشبة في موسم معين في السنة، يصومون أسبوعاً أو أسبوعين عن كل طعام سوى القليل من الفاكهة ويشربون عشبة الفشاغ، ويعتقدون أن هذا يشفي من كل مرض، وبعضهم كان يكتفي بمرق الأرنب ويتناول العشبة سبعة أيام ويعتقد أنها تشفي.



وقد حازت عشبة الفشاغ التي يستخرج من جذورها المحققة الخلاصات الطبية التي كان لها شهرة كأنها السحر.

وأجود أنواع الفشاغ هو النوع الجمايكي والمعروفة باسم العشبة الحمراء أو ذات اللحية الحمراء.

وحديثاً قيل: إن الفشاغ مضاد للالتهابات ومنظف ويمكن أن يفرج المشكلات الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والحكة بشكل عام، كما أنه يساعد كثيراً في علاج أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وكذلك النقرس، كما أثبتت الدراسات أن الفشاغ يحتوي على مفعول مولد للبروجسترون مما يجعله مفيداً في المشاكل السابقة لدورة الحيض وفي حالات سن اليأس وبالأخص الضعف والاكتئاب الذي يحدث عند بعض النساء عند سن اليأس. والمكسيكيون لا زالوا يستعملون جذر الفشاغ على نطاق واسع لمشاكل الحيض ولخصائصه المقوية المزعومة للجنس، أما شعوب الأمازون فيستعملون الفشاغ لتحسين النشاط وعلاج مشكلات الأياس.

وقد قامت دراسات على الفشاغ في الصين وأشارت هذه الدراسات إلى أن الفشاغ له قدرة مضادة لداء البريمياء وهو مرض نادر ينتقل إلى الإنسان عن طريق الجرذان، وقد اختبر الجذر ممزوجاً ببعض الأعشاب الأخرى لعلاج الزهري واستعمله عدد من المرضى المصابين بالزهري وثبت نجاحه في شفاء ٩٠٪ من الحالات الحادة التي شفيت فيما بعد. كما ثبت أن الفشاغ يحسن الشهية والهضم وكذلك يحسن ويحضر من جذر الفشاغ خلاصة طبية جرعتها ما بين ١٠ إلى ٢٠ نقطة، ولذلك فغلي مركب من ٢ إلى ١٠ أوقيات مع لتر من الماء ويؤخذ منه نصف كوب ثلاث مرات في اليوم.

يتداخل الفشاغ مع أدوية أخرى مثل جلوكوزيدات الديجتاليس التي تستخدم لعلاج ضعف عضلات القلب؛ إذ إن الفشاغ يزيد امتصاص هذه الجلوكوزيدات، كما أن الفشاغ يتداخل مع بعض الأمراض مثل الربو حيث إن غبار مسحوق جذر الفشاغ يؤثر على الأشخاص المصابين بهذا المرض.

يوجد مستحضر في الأسواق المحلية تحت اسم SARSAPARILLA في محلات الأغذية التكميلية يستخدم كمقاوم للعجز الجنسي وعدم الإنجاب ويفيد لحالات الروماتيزم وكذلك للصدفية الجلدية، ويؤمن الحيوية والنشاط للجسم وينظم نشاط الهرمونات ومدر للبول.

فطر الأرغوت

Ergot

ويسمى فطر مهماز الشيلم Ergot of rye وجاءت هذه التسمية "مهماز" لأن شكله يشبه الأصبع الخلفية للديك، أما الشيلم فهو نبات من الفصيلة النجيلية ذو سنابل تشبه الشعير والشوفان وهو من الغلال المعروفة الغذائية.

وفطر الأرغوت عبارة عن مهماز متصلب ذو شكل أسطواني محدب قليلاً ذو لون أسود بنفسجي تظهر على سطحه عدة شقوق طولية أوضحها الثلم الذي يوجد في الوجه المقعر منه، كما تظهر على سطحه بعض الشقوق المستعرضة الصغيرة، يتراوح طوله ما بين 1-2 سم أما قطره فلا يزيد عن 5 - 8 ملم دقيق في نهايته، ينكسر بسهولة، مقطعه أبيض في المركز وبنفسجي في الأطراف، له رائحة خاصة غير مقبولة تظهر واضحة عند طحنه مع قليل من البوتاس، طعمه مر قليلاً وهو سريع الفساد، يجب حفظه بمعزل عن الهواء ويجب وضع مواد ماصة للرطوبة بجانبه ويوصي دستور الأدوية العالمي استعمال الكلس لحفظ هذا العقار.

ويعد فطر الأرغوت من أهم الفطور الدوائية ويندر أن توجد مستشفى في العالم خالية من مستحضرات الأرغوت.

ونظراً لأهمية فطر الأرغوت ولسد حاجة المستشفيات ومعامل الأدوية فقد حاول فريق من العلماء زراعة الفطر بصورة اصطناعية، أي أنهم لجؤوا إلى زراعة نبات الشيلم على مساحات واسعة ثم عمدوا إلى عدوى هذا النبات بواسطة أبواغ الفطر الذي استتبت في أوساط خاصة معدة لهذا الغرض.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي فطر الأرغوت على معادن بنسبة ٢ - ١٠٪ وتتكون من الفوسفات وكالسيوم ومغنيسيوم وبوتاسيوم والسيليس، وكذلك مواد سكرية عبارة عن سكر الجلوكوز والثري هالوز والمانيتول، ومواد سيتروولية مثل أرغو سيترول وهذا يتحول إذا عرض للأشعة فوق البنفسجية إلى فيتامين (D2) أو كالسيفرول، كما يحتوي على أحماض أمينية وأهمها حمض الأسبارتين والفلوتامين والألاتين والنيروزين والتربتوفان والأرجنين والكويرسين وفتيل الانين وكذلك كحولات أمينية أشهرها الكولين.



والمكونات المهمة في فطر الأرغوت التي يرجع لها التأثير الدوائي هي القلويدات وأهم تلك القلويدات أرغومتريين Ergometrine وأرغوتامين Ergotamine

وأرغوزين Ergosine وأرغوكورنين Erggorinine وأرغوكرستين Ergoceistine والأرغوكريتين Ergopypine وأرغوتينين Ergotinine وتشتق هذه القلويدات من الصيغة الكيميائية لحمض الليزرجيك Lysergic Acid وحمض الليزرجيك يشتق منه المهلوس الشهير المعروف باسم L.S.D (ثنائي ايثايل اميل) حمض الليزرجيك وقد فصله العالم السويدي هوفمان وكتب قصته الشهيرة حول هذا المركب الخطير الذي أصبح مؤخراً أحد أخطر المهلوسات في العالم وجرعته عادة بالميكروجرام.

الاستعمالات:

لقد استعمل فطر الأرغوت في الصين من مئات السنين من قبل القابلات لمساعدة الحوامل في الولادات الصعبة، أما في أوروبا فقد شوهدت آثاره في فترات متباعدة من الزمن بشكل أوبئة سريعة الانتشار فيصاب الناس بأمراض تشنجية أو يموات يظهر في بعض الأعضاء وبالأخص في الأطراف، ولم يكن هذا المرض الغامض إلا انسماماً حاداً أو مزمناً بالخبز المصنوع من طحين قمح أو شيلم أو شعير مصاب بهذا الفطر، وقد اهتدت القابلات الشعبيات أيضاً في أوروبا إلى بعض خصائص هذا الفطر قبل أن يهتدي إليه الأطباء بمائتي سنة تقريباً.

وتستعمل مستحضرات الأرغوت المفصولة على هيئة بلورات نقية لعلاج بعض الأمراض المهمة حيث يستعمل الأرغومتريين على هيئة ملح المالميت كمادة مسهلة للولادة مقوية لعضلة الرحم، ويستعمل المشتق المثلي من هذا القلويد الذي يتميز بفعالية فسيولوجية أشد من القلويد نفسه، حيث يستعمل في حالات النزف ويعد من أفضل موقوفات النزيف وخاصة نزف ما بعد الولادة.

أما قلويد الأرغوتامين فيستعمل على هيئة ملح الطرطرات كمادة مسهلة للولادة أيضاً، كما يستعمل على هيئة أقراص لعلاج آلام الصداع النصفي (الشقيقة) كما تعطي أملاح الأرغوتامين أيضاً كمادة مسكنة في آلام الجهاز العصبي الودي.



فطر الأرغوت لا يستعمل إلا تحت إشراف طبي نظراً لتأثيره السام، حتى إن الدقيق عندما يستورد من البلدان التي ينمو فيها فطر الأرغوت مثل الصين وروسيا وإسبانيا وبولونيا والنمسا وهنغاريا يختبر في الجمارك قبل دخوله للتأكد من خلوه من فطر الأرغوت الذي ينمو على سنابل القمح والشيلم والشوفان والشعير، حيث إن تناول الدقيق الملوث بالفطر يحدث التسمم، ويتميز التسمم بعلامات مختلفة

مثل تميل الأطراف والشعور باحتراقها مع تقبض الأصابع واضطرابات وهذيان وكزز واختناق، وينتهي هذا التسمم بشكل حوادث تشنجية أو موات (غرغرينا) قد يؤدي للوفاة، أما التسمم الحاد فيظهر بشكل آلام معدية معوية وتقيؤات وإسهال مع حس ضيق وعم شديد وتشوش في الحواس والحركة والذهن وإجهادات متوالية (يعتبر الأرغوت من أكثر المجهضات) عند الحوامل في الإنسان أو الحيوان.

توجد مستحضرات مهمة جداً من فطر الأرغوت ولكنها لا توجد إلا في المستشفيات وهي موجودة على هيئة حقن وأقراص.



فطر ريشي

Rieshi mushroom

الفطريات كائنات حية تخلو من اليخضور (الكلوروفيل) وهي المادة الخضراء التي تستعملها النباتات لصنع الغذاء، ولا تستطيع الفطريات أن تصنع غذاءها ولكنها بدلاً من ذلك تمتص الغذاء من البيئة المحيطة بها.

ويقول علماء الفطريات إن هناك أكثر من مئة ألف نوع من الفطريات، ولا يمكن رؤية الخمائر وبعض الفطريات الوحيدة الخلية دون المجهر، ومع ذلك يمكن رؤية معظم الأنواع بالعين المجردة، وأشهر أنواع الفطريات البياض والعفن وعش الغراب والصدأ النباتي.

والأنواع الشائعة من الفطريات تنتج الفطريات الخيشومية مثل عش الغراب السام وعش الغراب الصالح للأكل، ويعيش كثير من أنواع عش الغراب مثل عش الغراب المظلي أو عش الغراب البني على مخلفات النباتات والحيوانات بالتربة.

وتجمع بعض أصناف الفطريات الخيشومية، وفطريات الثقوب لأكلها، ومع ذلك فإن كثيراً من الفطريات سام ولا ينبغي أكله، ويقبل الناس في أوروبا وما كان يعرف بالاتحاد السوفييتي (سابقاً) واليابان على عش الغراب (المشروم) البري الصالح للأكل.



ويقول المؤرخون: إن الإنسان عرف بعض أنواع الفطر من فجر التاريخ واتخذها مصدراً لغذائه، وكان عش الغراب معروف لدى الإغريق وأثنى عليه الرومانيون وكان يؤكل على مدى واسع في العصور الوسطى، ثم انتشرت زراعته في أوروبا الشرقية وأمريكا في بداية القرن السابع عشر، ومنتشر عش الغراب حالياً في بريطانيا وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية، ويعيش عادة تحت الأشجار وفي الأماكن الرطبة وفي الأقبية والكهوف والأنفاق.

وهناك أنواع برية عديدة من عش الغراب وتعد أرق نكهة وأسهل مضغاً من الأصناف المزروعة، ويجب دائماً الحذر من بعض أنواع القطور السامة حيث إنها تتشابه مع الأنواع المأكولة.

الفطر يستخدم في الغذاء والدواء، ولقد أطلق على الفطر أنه اللحم النباتي حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتين وخير مثل على ذلك "الكمأة" الفقع الذي يعيش ويتكاثر تحت سطح الأرض، حتى إن بعضها يعيش تحت التربة على عمق متر تقريباً ويتم البحث عنها في فرنسا وإيطاليا بالاستعانة بالكلاب والخنازير وتباع عادة بأثمان باهظة.

والفطر العادي الصالح للأكل يحتوي على حوالي ٣٠٪ بروتين ومعادن الكالسيوم والمنجنيز والصدوديوم والكوبلت والمغنيسيوم والسيليس وفوسفور وكلور وبوتاسيوم وحديد وزنك ونحاس ويود.

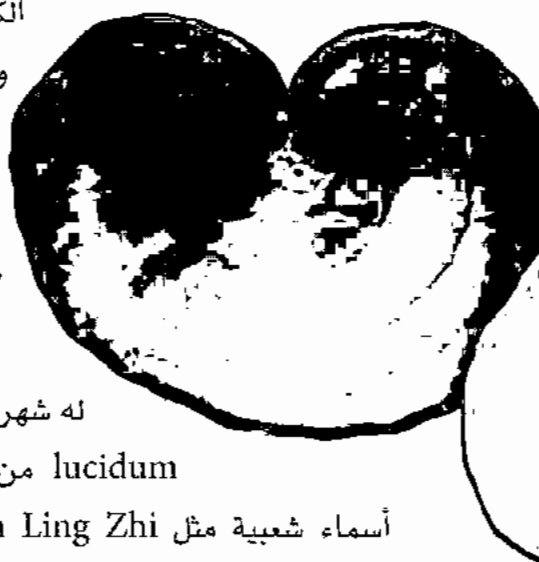
وأهم الفطريات من الناحية الدوائية هي:

فطر ريشي Reishi. وهذا النوع من الفطر

له شهرة عالمية ويعرف علمياً باسم Ganoderma

lucidum من الفصيلة Polyporaceae ولهذا الفطر

أسماء شعبية مثل Manoly, Nentakeling, Mushroom Ling Zhi



CAO، CHI ويزرع هذا الفطر تجارياً في كل من الصين واليابان والولايات المتحدة الأمريكية.



ينمو في اليابان على أشجار البرقوق البرية ولكن معظم الإمدادات للصناعة تأتي عن طريق الزراعة.

وفطر ريشي عبارة عن فطر لحمي الملمس له ساق صلبة لامعة وقلنسوة تشبه المظلة صلبة بعض الشيء ذات لون مصفر في البداية ثم لا تلبث أن تتحول إلى اللون القرمزي المحمر وربما البني، يجمع هذا الفطر في فصل الخريف.

الجزء المستخدم من الفطر الأبواغ والساق والقلنسوة.

المحتويات الكيميائية :

في بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة بيجينج الطبية بالصين عام ١٩٩٧م فصل من أبواغ هذا الفطر سبعة مركبات تنتمي للمجموعة الكيميائية بيتايد بوليسكارايدز Peptidepolysaccharides ونشر هذا البحث في مجلة Zhongguo zhong yao za ahi. 1997 كما فصل مركب آخر في بحث عمل في قسم الكيمياء بجامعة شانجشن للزراعة عام ١٩٩٧ وكان هذا المركب .Ergosta-7، 22W-DIEN-3—ONE

كما فصلت أحماض بروتينية في بحث نشر في مجلة اثنوفارماكولوجي لفيروس الهربس وفيروس الإيدز، وفي دراسة نشرت في مجلة يابانية تسمى XHEM، PHARM. BULL (TOK) (YO) 2000 في شهر يوليو من عام ٢٠٠٠ حيث فصلت ستة مركبات ثلاثية التربين جديدة من أبواغ فطر ريشي وأوضحت هذه الدراسة تأثير هذه المركبات ضد الخلايا السرطانية.

وفي بحث نشر في مجلة (ACTA MEDICA) لعام ١٩٩٩م فصلت عدة مركبات تربينية ضد الالتهابات، ويقول ديفيد فوستر في كتابه (HERBAL MEDICINE) إن الفطر يحتوي على مركبات متعددة السكاكر وقلويد مقو للقلب وأحماض ثلاثية التربين. وفي بحث نشر في مجلة (BIOORG MEDCHEM. 1999) الذي أجري في مختبرات قسم الأحياء التطبيقية في جامعة طوكيو باليابان عام ١٩٩٩ حيث فصل مركبي Lucidenic acid، والتي أثبت تأثيرها ضد بعض الخلايا الخبيثة، وفي سبتمبر عام ١٩٩٩ نشرت مجلة Phytother. Res. بحثاً أجري في قسم الصيدلة في جامعة هونج كونج الصينية حيث فصلت مركبات ثلاثية التربين تعمل كمضادات للسموم في جسم الإنسان، وفي بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة شنج بوك بكوريا ونشر في مجلة ARCH. PHARM. RES. 1999 فصلت مركبات ذات تأثير مضاد للميكروبات من الخلاصة المائية لأبواغ هذا الفطر. وفي دراسة أجريت في معهد البحوث للطب الياباني التقليدي في جامعة تياما للطب والصيدلة باليابان ونشر في مجلة PHYTOCHEMISTRY، 1998 والذي يشير فيه إلى فصل حمض سمي حمض الجانودريك الذي فصل من الخلاصة الميثانولية للفطر وأثبت تأثيره المضاد لفيروس الإيدز. كما أجريت دراسة أخرى في الجامعة نفسها ونشرته في مجلة CHEM. PHARM. BULL لعام ١٩٩٨ حيث فصل مركبان جديران وهما نيوسيدامول A وحمض الجانودريك وأثبتت هذه المركبات تأثيرها المضاد لفيروس الإيدز.

وفي دراسة لمئة وأربع وثلاثين خلاصة حضرت من ٤٥ عينة من فطر عش الغراب أجريت في قسم العقاقير وكيمياء العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة طوكيو باليابان وتم نشرها في مجلة PLLANTA MEDICA. 1997 ومن ضمن هذه الفطور فطر ريشي وأثبتت هذه الخلاصات تأثيرها ضد دفع الأذى عن جسم الإنسان ANTINOCICE PTIVE، وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية في كلية الطب بجامعة أورال روبرت في طوكيو ونشرت في مجلة Chem. Pharm. Bull TOKYO لعام ١٩٩٠ حيث درست خلاصة الأبواغ وتأثيرها على أوعية القلب والضغط وأثبتت الدراسة جدواها المتميزة في تخفيض ضغط الدم. كما أجريت دراسة أخرى على تأثير أبواغ الفطر على سكر الدم، ونشرت تلك الدراسة في مجلة Planta Medica 1998 وكانت الدراسة على مركب جانوديران B وأثبتت الدراسة جدوى هذا المركب كمخفض للسكر في الدم، كما تمت دراسة أخرى بطوكيو ونشرت في مجلة Chem Pharm. Bull لعام ١٩٨٩ حيث فصل حمض الجانوديريك ومشتقاته ودرس تأثيرها ضد الكوليسترول، وأثبتت هذه الدراسة أن هذا المركب ومشتقاته لها تأثيرات قوية على خفض الكوليسترول في الدم.

وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة أوكياما باليابان ونشرت في مجلة AGGENTS ACTIONS 1988 حيث أثبتت الدراسة أن مركبات أبواغ جانوديرما لها تأثير مضاد للحساسية وأن لهذه المركبات تأثيراً مثبتاً للهستامين.

الاستعمالات:

يقول الدكتور ستيفن فوستر في كتابه بعنوان (AN ILLUSTRATED GUIDE 101. MEDICINAL HERBS) إن هذا العقار قد استخدم في الطب التقليدي الصيني من آلاف السنين، وقد صنف في المرتبة الأولى من قائمة الأدوية المسجلة في كتب الطب التقليدي الصيني حيث يستخدم مهدئاً ومعطياً طاقة مفعمة بالحياة ومحسناً لطبيعة الشخص.

وكان لا يتعاطى هذا العقار إلا كبار القوم والإمبراطوريون واعتبر هذا العقار المقوم الرئيس للحياة، واعتبروه إكسير الحياة (Elixix of life) وكان يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الكبد الفيروسي وارتفاع ضغط الدم والتهابات المفاصل والحالات العصبية والأرق واضطرابات الرئة ومقو عام ولإنقاص الوزن وإطالة عمر الإنسان.

أما الاستعمالات الحديثة للفطر فبعد أن قامت دراسات عميقة ومتعددة على هذا العقار في أغلب دول العالم نظراً لأهميته فقد أثبتت الدراسات سواء على مستوى المجالات العلمية العالمية والمذكورة آنفاً في المحتويات الكيميائية أو على مستوى الكتب العلمية فقد ذكر كتاب (ADVANCED IN CHINESE MATERIALS RESEARCH) أن أنواع هذا الفطر لها تأثير في علاج فقد الشهوة للطعام وعلاج الأرق واعتلال الصحة وأمراض الكبد الفيروسية ووظائفه.

وقد أثبتت الدراسات أن هذا العقار يحمي الكبد من السموم وخاصة سموم رابع كلوريد الكربون والكحول، كما أن هذا العقار ينشط جهاز المناعة بشكل كبير بالإضافة إلى عمله كمقشع (طارد للبلغم) ويستخدم كعلاج للكحة.

ويقول الدكتور أندرو ويل في كتابه بعنوان THE AMERICAN PHARACEUTICAL ASSOCIATION 1999 بناء على الدراسات العلمية على حيوانات التجارب والإنسان إن أنواع فطر جانوديرما لها تأثير كبير على تقوية جهاز المناعة الذي يدافع عن الجسم، كما أنه يمنع أو يؤخر حدوث الأمراض السرطانية وكذلك هو مضاد للحساسية ويخفض السكر والكوليسترول في الدم وكذلك يمنع تكون الجلطة الدموية، كما أنه يؤثر على الجهاز العصبي المركزي حيث يقوم بدور المهدئ للألم ومضاد للتشنج ويهبط بعض المواد الكيميائية التي تحدث أعراض الحساسية، كما يقوم هذا العقار على تخفيف الالتهابات ويرفع من مستوى عمل جهاز المناعة، ومضاد المواد السامة التي تؤثر على أداء الكبد، كما يزيد من تدفق الدم إلى القلب، ويقوم بالدفاع عن تكوين الخلايا السرطانية، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن أنواع هذا الفطر لها تأثير ضد فيروسى الإيدز والهربس.

يقول الدكتور جيمي دوك في كتابه بعنوان (THE GREEN PHARMACY.) (1996) إن هذا العقار يرمم القلب، كما يقول الصيدلي عالم العقاقير الدكتور ألبرت ليونج في كتابه (BETTER HEALTH WITH MOSTLY CHINESE HERBS AND FOOD) إن هذا العقار قد اعتبر ذا قيمة كبيرة في منع وعلاج عدم تناسق نبض القلب، ويعتبر هذا العقار مقوياً للقلب ويخفض من احتياج الأوعية التاجية إلى الأكسجين ويساعد على تخفيف آلام الذبحة الصدرية.

وقد أثبتت الدراسات العليا التي أجريت في كلية الطب والجراحة بقسم البول بجامعة كولومبيا والذي نشرت نتائجه في مجلة (J. ALTER. COMPLEMENT MED. 2000) العدد الذي نشر في شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٠م أن وصفة مكونة من ثمانية أعشاب مختلفة من ضمنها فطر جانوديرما وهي: CHRYSANthemUM. TSATIS. LICORICE. GANODERNIA. GINSENG. RABDOSIA. SAWPALMETTO. AND SCUTELLARIA قد استعملت في علاج سرطان البروستاتا لمرضى مصابين بسرطان البروستاتا وبعد علاج دام مدة سنة وأربعة أشهر كانت حالتهم مستقرة ولا توجد لديهم أي عرض من أعراض سرطان البروستاتا، وقد تحملوا العلاج بشكل جيد، وقد أوضحت النتيجة أن لهذه الوصفة تأثيراً مستقلاً على الهرمونات المسببة لسرطان البروستاتا.

توجد عدة مستحضرات من هذا الفطر، حيث توجد على هيئة كبسولات، قطرات مركزة، خلاصة سائلة، والفطر نفسه إما طازجاً أو مجففاً، خلاصة مقننة، أقراص، شاي إما على هيئة أكياس أو محببات وصبغة.

يؤخذ يومياً ٦٠٦ ملليجرام على هيئة كبسولات ما بين ٢ إلى ٦ كبسولات يومياً.

لقد أثبتت جميع الدراسات إن هذا العقار آمن ولا يسبب أي تأثيرات سمية حتى مع الجرعات العالية، ولكن على الاستعمال الطويل قد يحدث بعض الأضرار

الخفيفة مثل نرف الأنف والشعور بالجفاف في النفم والأنف والحنجرة وربما بعض التعب في المعدة والدوخة البسيطة، كما قد يحدث حساسية بسيطة، ولكن هذه الأعراض بسيطة جداً إذا ما قورنت بالأضرار الجانبية لأغلب الأدوية.

فطر عش الغراب كونسيب وبایلوسيب Conocybe & Psilocybe ،

هذان الفطران يحتويان على مواد مهلوسة خطيرة ولهذين الفطرين ساق صلب أبيض اللون وقلنسوة (مظلة) مقعرة بيضاء اللون يتراوح قطرها ما بين ٨ - ٣٠ سم وتوجد عليها بعض البقع البنية القليلة، وأهم المركبات الموجودة بهما هو سايلوسايبين وكونوسيبين ويساء استخدام هذه الأنواع في أمريكا الشمالية كمواد مهلوسة، وتؤخذ على الهيئة الطازجة أو الجافة وتباع مركباتها بصورة نقية لتجار المخدرات من أجل ترويجها.



فطر فلاي أجازيك

Fly agaric

ويعرف هذا الفطر باسم فلاي مشروم Fly mushroom وعلمياً باسم *Amanita muscaria* وهذا الفطر مميز جداً وبعد من أجمل الفطور شكلاً ومن أخطرها سمية؛ ولهذا الفطر ساق حرشفية بيضاء اللون وقلنسوة تشبه المظلة ذات لون أصفر إلى برتقالي تكون أحياناً محدبة أو مقعرة، وتوجد على هذه القلنسوة بقع أو لطف كثيرة متناثرة بيضاء اللون تميز هذا الفطر عن باقي الفطور، ويصل قطر القلنسوة ما بين ٥ - ٣٠ سم.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي فطر فلاي أجازيك على حمض يعرف باسم أيبوتينك أسيد Ibotenic Acid ومسكمول Muscamol والمادة السامة مسكارين Muscarine.

الاستعمالات :

يساء استعمال هذا الفطر كمادة مهلوسة، وتعاني منه أمريكا الشمالية حيث يجمع هذا الفطر ويستعمل كما هو كمادة مهلوسة، وهو من المواد المصنفة ضمن المخدرات، وعادة تذهب أعداد كبيرة ضحايا لاستخدامه وعدم معرفة جرعته غير المميّنة، كما يروج المركب مسكارين النقي الموجود على هيئة بللورات نقية كمادة مهلوسة، كما يوجد عدد كبير من جنس فطر فلاي أجازيك وكلها سامة ومهلوسة.



الفلافونيدات

Flavonoids

الفلافونيدات هي عبارة عن صبغة تذوب في الماء، وهذه الصبغة هي التي تعطي الأزهار والفواكه وبعض الأوراق ألوانها الزاهية، واللون الأصفر يشكل الغالبية للفلافونيدات، ويتراوح عدد الفلافونيدات في المملكة النباتية حوالي ٤٠٠٠.

لقد توصل العالم "زينت جيورجي" الحاصل على جائزة نوبل عام ١٩٣٦م إلى اكتشافها، ثم بعد ذلك اهتم العلماء في البحث في هذا الموضوع حتى توصلوا إلى ما يقارب ٤٠٠٠ نوع من الفلافونيدات. والفلافونيدات هي المسؤولة عن الصبغات أو الألوان الموجودة في النباتات مثل اللون البنفسجي الداكن في التوت والأحمر في الفراولة، وتوجد هذه المواد في قشور الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والأترنج والنارنج واليوسفي وكذلك في الخضراوات والجوز والبذور بشتى أنواعها والبقوليات الخضراء وفي الشاي والقهوة والكاكاو.

ويُعزى إلى هذه المجموعة الكيميائية تأثيرات عدة، ونسمع أحياناً باسم "بيوفلافونيدات" وعلى الرغم من أن المصطلح فلافونيدات هو الأكثر دقة من الناحية العلمية، إلا أن البيوفلافونيدات يستخدم غالباً لوصف الفلافونيدات النشطة حيويًا، بالإضافة إلى أننا عندما نشترى فيتامينات تحتوي على فلافونيدات فسوف نجد أن مصطلح بيوفلافونيدات هو المستعمل بكثرة.

الاستعمالات:

لقد بينت مئات من الدراسات على الفلافونيدات أن لها قدرة كبيرة من الناحية الدوائية، فهي مضادة للفيروسات وللسرطان والالتهابات ومضادة للهستامين وللأكسدة.

وفي السنوات الأخيرة كثر الاهتمام بالفلافونيدات بسبب خواصها المضادة للأكسدة، ولقد وجد أن كثيراً من هذه المركبات أكثر فاعلية من مضادات الأكسدة المعروفة مثل فيتامينات ج، هـ في تأثيرها، مثل حماية البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة من الأكسدة، وخفض مستويات الكوليسترول مما يمثل حماية إضافية ضد الإصابة بأمراض القلب. وتقول الدراسات: إن الإنسان إذا تناول كثيراً من الفواكه والخضراوات والبقوليات الخضراء فإنه سيحصل على كمية من الفلافونيدات تفوق الكمية التي سيحصل عليها من مضادات الأكسدة. ولقد قدر العلماء كمية الفلافونيدات المستهلكة ما بين ٢٠٠ إلى ١٠٠٠ مجم يومياً. وأهم الفلافونيدات التي تمت دراستها هي كورستين Quercetin وروتين Rutin ونارنجين Naringin جينيستين Genistin وهسبريدين Hesperidin وبيكالين Baicalin وكاتشين. ولقد أوضحت دراسات كثيرة خصوصاً تلك التي أجراها دكتور شيشان كانداسوامي والدكتور أليوت ميدلتون مدى فاعلية مختلف الفلافونيدات في الوقاية من مختلف أنواع السرطانات وعلاجها. وهذه الدراسات التي شملت السرطانات المقاومة للعلاج الكيماوي قد أجريت على الخلايا المزروعة معملياً في أطباق وعلى الكائنات الحية، وقد اهتم العلماء بدراسة الفلافونيدات المعروفة باسم برانتوسيانيدين، وقد استخدم مركب يعرف باسم بيكنوجينول وهو مركب يحتوي على البروانثوسيانيدين والفلافونيدات النباتية المرتبطة المستخلصة من لحاء قشور نبات الصنوبر أكثر من خلاصة بذور العنب الذي يحتوي على هذا النوع من الفلافونيدات. وقد ركزت هذه البحوث على قدرة هذه المواد على العمل كمضادات للأكسدة، وعلى تأثيرها المفيد في كثير من اضطرابات الدورة الدموية. وقد بينت الدراسات أن التجارب التي أجريت على

الإنسان أن الفلافونيدات تمنع النزيف من الأطراف أو من الفتحات الطبيعية في جسم الإنسان، وتمنع تورم الساقين نتيجة لاحتجاز الماء بالجسم، كما أنها تقي من اعتلال الشبكية المصاحبة لى السكري، وتقي من ارتفاع ضغط الدم. وقد سجل العلماء نجاحاً كبيراً في استخدام هذه المواد في علاج دوالي الساقين، وتقلصات عضلات الساق، واضطرابات أخرى ناتجة عن نقص تدفق الدم.

كما أجريت دراسات على قدرة الفلافونيدات ونشاطها كمضاد للفيروسات خاصة تلك المسببة لشلل الأطفال والإنفلونزا والالتهاب الكبدي أ، ب، والحلأ البسيط، والفيروس المسبب لسرطان الدم في الخلايا اللمفاوية "ت" والفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب، ولقد تم اكتشاف أن مادة البيكالين والكيراستين يمنعان انقسام فيروس الإيدز بنسبة ١٠٠٪.

إن الفلافونيدات التي تقوم بدور الأستروجين النباتي لا ترفع في الحقيقة من مستوى الأستروجين كما يوحي بذلك هذا الاسم، ولكنها تعمل على مزيد من التوازن بين الأستروجين المفيد والأستروجين الضار، وذلك بمساعدة أجسامنا على التمثيل الغذائي للأستروجين السيئ، حيث إن الزيادة في هذا الأستروجين المعروف باسم الإستراديول قد تسبب في حدوث سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، وأعراض سن الإياس (اليأس)، ومتلازمة ما قبل الطمث والتحوصل الليفي بالثدي وانتشار الغشاء المخاطي للرحم خارجه، وربما يتسبب في العديد من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات. إن الفلافونيدات تساعد الجسم على تحويل الإستراديول إلى إستيريول وهو صورة آمنة من الأستروجين، وحقيقة الأمر أن الإستيريول هو الصورة المفضلة من الأستروجين الذي يستخدم في الغرب في العلاج الهرموني البديل.

وتستعمل عادة الفلافونيدات مع فيتامين ج حيث إنها تزيد من امتصاصه، كما أنها تعمل كمضادة قوية للأكسدة، والكميات التالية من الفلافونيدات تقيد في علاج الحالات التالية: الكوركومين ما بين ٥٠٠-١٥٠٠ ملجم للحساسية، والتهاب المفاصل، والربو، والالتهابات. أما بيكتوجينول برانتوسيانيدين ما بين ٥٠ - ١٠٠

ملجم لعلاج الكدمات واضطرابات الدورة الدموية التي تشمل دوالي الساقين والتهاب الأوردة والحساسية وضد ارتفاع الضغط وأمراض القلب ومخفف للآلام ومخفض لسكر الدم، ويمنع الجلطات واعطاء الجلد نعومة جيدة.

أما المستحضر المركب من كل من الروتين والهيسبيريدين ما بين ١٠٠٠ - ٥٠٠٠ ملجم فتستخدم لعلاج مشاكل الدورة الدموية ودوالي الساقين والكدمات. أما الجينستين ما بين ٤٠٠٠ - ٦٠٠٠ ملجم فيستخدم للوقاية من السرطان وبالأخص سرطان الثدي والبروستاتا واختلاف الهرمونات. وبالنسبة للكورستين ما بين ٥٠٠ - ١٥٠٠ ملجم فيستخدم ضد العدوى الفيروسية وتشمل الإيدز والتهابات المفاصل وأمراض القلب وضد السكر، وحمى القش، وقرحة الاثني عشر وفي الانقسام العقلي.



اللفل الأبيض White piper

اللفل الأبيض ليس إلا الفلفل الأسود لكنه مقشور ويستحصل عليه من نبات الفلفل الذي يسمى بالفرعونية بب التي اشتقت منها الكلمة الإفرنجية Piper ونبات الفلفل شجيرة صغيرة الحجم له ساق إسطوانية الشكل ملساء يكون لونها أرجوانياً عند النمو ثم تتحول إلى اللون الأخضر الداكن، أوراق النبات عريضة قلبية الشكل ذات تعريق يبدأ من قاعدة الأوراق وهي متميزة جداً، الأزهار توجد على هيئة عناقيد والثمار كروية الشكل ملساء رقيقة اللب تكون خضراء في البداية ثم تتحول إلى صفراء ثم حمراء وإذا تركت تصبح سوداء، وتجمع الثمار قبل نضجها ثم تجفف وتظهر مجددة الشكل عند الجفاف.

يحضر الفلفل الأبيض من الثمرة اللبية القريبة من النضج من الفلفل الأسود بحيث تخمر الثمار أو تنقع في الماء فينتزع بذلك لب الثمرة الخارجي ويصبح لونه أصفر إلى أبيض شاحب اللون والسطح الخارجي أملس، وبالرغم من قلة حرارته عن الفلفل الأسود إلا أنه يفضل عليه في التجارة العالمية.

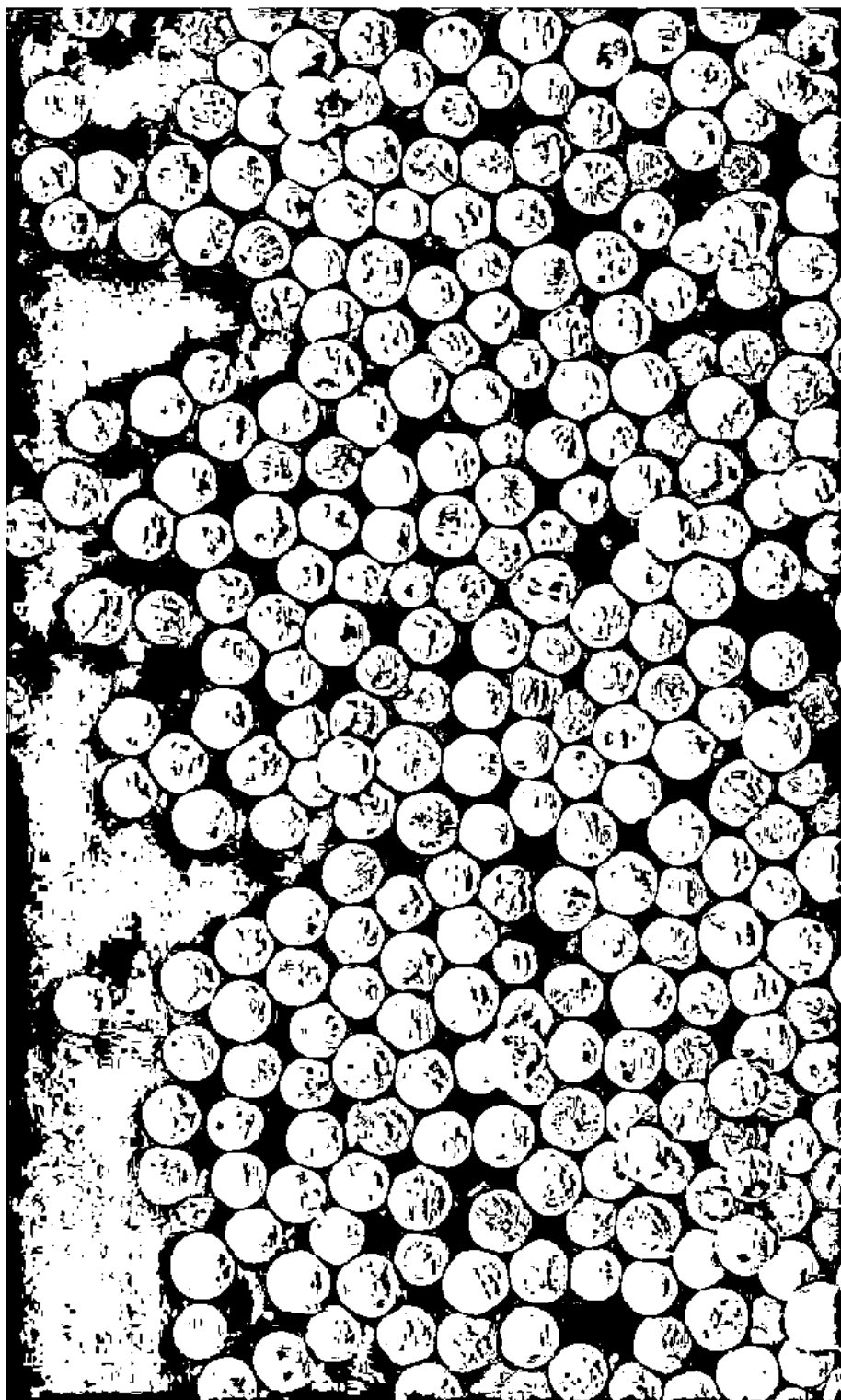
يعرف الفلفل علمياً باسم Piper nigrum، وينبت الفلفل في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة العالية مثل الهند الصينية ومدغشقر وإندونيسيا والهند.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الفلفل على زيوت طيارة وأهم مركب فيها مركب الفلاندرين والديبيتين،



موسوعة جابر لطيف آل عثمان



وتعود رائحة الفلفل المميزة إلى هذا الزيت، كما يحتوي على قلويد يعرف باسم بيرين ويعود الطعم الحار للفلفل إلى هذا المركب، كما يحتوي على بروتين ونشا.

الاستعمالات:

عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل في جزيرة الملك بأسوان، ثم استخدمه الإغريق من بعد الفراعنة وبعد ذلك استعمله العرب في الغذاء والدواء.

وكان الفلفل يتمتع بمكانة ممتازة في العصور الوسطى وكان يعد من أغلى المنتجات الزراعية حتى إنه كان يباع بوزنه ذهباً، وقد ارتأى بعض حكام النهضة الأوروبية جعل الفلفل عملة نقدية، وقد بقي الفلفل يحتل مكانة مهمة لدى شعوب العالم ولا يزال محتفظاً بهذا التميز.

وقد وصف الفلفل في الطب القديم أنه يجلو الصوت ويقطع البلغم وينفع في الربو وضيق التنفس بأخذه سعوطاً، وكذلك طارداً للأرياح أو غازات المعدة ويذهب الجشأ الحامض.

وقد قال ابن البيطار فيه: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

وقال داود الأنطاكي: "الفلفل الحار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق التنفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون، وإن طبخ في أي دهن (يفضل السمن البري) يذهب الرعشة والفالج، ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض".

يستخدم الفلفل على مر العصور لإنبات الشعر المتساقط (الثعلبة) ولا سيما إذا استعمل مع البصل والعسل ويفجر الداحس ويسخن الأعضاء التي غلبت عليها البرودة، والفلفل الأبيض يزكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية إذا شرب مع حليب الغنم والسكر، وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيراً كبيراً في الأجزاء الحية التي

تلامسه مباشرة، ومسحوق الفلفل يهدئ من آلام الأسنان المسوسة وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن.

وحديثاً أثبتت الدراسات أن تناول حوالي ملء ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة والهضم ويقوي الباءة ويزيل الرشوحات والنزلات الصدرية، ولهذا الغرض يمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الفلفل وتغلى مع ملء كوب ماء مدة دقيقة واحدة وتحلى بالسكر أو العسل ويشرب ساخناً.

كما أن الفلفل الأبيض يطرد غازات المعدة ويسكن المغص ويزيد الإفرازات المعدية، كما أنه يخفض درجة الحرارة والحمى.

ويستخدم الفلفل الأبيض خارجياً لحالات الروماتيزم حيث يسحق ثم يضاف إلى الفازلين على هيئة مرهم وتدهن به الأجزاء المصابة، ويعتبر الصينيون الفلفل وصفة مميزة كأفضل مهدئ وأفضل مادة ضد القيء ويستخدمونه لعلاج الإسهال والقيء الناتج من التعرض للبرد والناتج من تسمم الأغذية والكوليرا والدسنتاريا، كما يستخدمون الزيت الطيار المستخلص من الفلفل ضد آلام الروماتيزم وضد آلام الأسنان، ولكن هذا الاستعمال خارجياً فقط ولا يستخدم الزيت داخلياً على الإطلاق.

للفلفل مضاعفات أو أضرار جانبية إذا تعدى الشخص الجرعات المنصوص عليها، فما من شك أنه يسبب الفواق ويهيج المعدة، والاستمرار في استخدامه فترة طويلة يضعف المعدة ويهيج الأعصاب ويصيبها بأمراض مزعجة.

ويجب عدم استعمال الفلفل من قبل الأشخاص الذين يعانون من التهابات داخلية واحتقان الأوعية الدموية وفي التهابات الكلى والمثانة والمبيض والمعدة والبواسير.

ونظراً لأن الفلفل سريع الفساد فيجب عدم طحنه إلا عند الاستعمال.

الفلفل الأسود

Black pepper

نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى ٥ أمتار له أوراق بيضوية كبيرة وسنابل أو عناقيد من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار المدورة الصغيرة التي يتغير لونها بتغير نموها؛ حيث يتغير من الأخضر إلى الأحمر عند النضج وتسدود إذا تركت دون قطف. والنبات دائم الخضرة يعرف النبات علمياً باسم (Piper nigrum) من الفصيلة الفلفلية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية والزيت العطري:

الموطن الأصلي للنبات:

الفلفل الأسود والمعروف أيضاً بالفلفل العطر جنوب غربي الهند وملاوي واندونيسيا، ويزرع حالياً في المناطق الحارة والمعتدلة في أي مكان من العالم. وتجنى الثمار عندما يصل عمر النبات ثلاث سنوات في الأقل، حيث تجنى ثمار الفلفل قبل نضجها بقليل ويخلل هذا النوع، وتقطف الثمار التي أحمر لونها وهي ناضجة وتجفف، وإذا أريد الفلفل الأبيض فتقشر القشرة الخارجية للفلفل الأحمر الناضج حيث تتقع في الماء مدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

المحتويات الكيميائية لثمار الفلفل الأسود:

تحتوي ثمار الفلفل الأسود على زيت عطري طيار من أهم مكوناته الكافيين والبيتا البيزابولين وبيتا الكاربوفالين وكثير من التربينات الثلاثية وتربينات

أحادية نصفية ومن أهمها سابيتين وليمونين. كما يحتوي على بيتا والفابانين ودلتا كارين. كما تحتوي الثمار على فلويدات ومن أهم مركباتها البيرين وبيبرلين وبيبرولين وأ، ب كمبارين بالإضافة إلى ٤٥٪ متعدادات السكاكر وزيت دهنية.



الفلفل الأسود والطب القديم:

لقد عد الفلفل الأسود سلعة تجارية على مر آلاف السنين، ومن المعروف أن أتيل الهوني طلب ١٣٦٠ كيلو جراماً من الفلفل كهدية أثناء حصار روما سنة ٤٠٨ ميلادية، وللفلفل الأسود أيضاً قصة مشهورة معروفة في التاريخ الأوروبي، فقد كان أعلى ما يقتنيه المقتني حيث كان يحمل من الشرق البعيد إلى غرب أوروبا، على الجمال عبر الصحراء وعلى البغال وفي البحار ويعلو ثمنه فلا يستطيع شراؤه إلا ذوو الثراء الكبير، حتى قالوا: إن الرطل منه كان يعد هدية ذات قيمة كبيرة تهدي إلى الملوك. وقيل: إن الفلفل كان يباع بوزنه

ذهباً وكان بعض الحكام في زمن النهضة الأوروبية قد ارتأى جعل الفلفل الأسود مثل النقود التي يجري التعامل بها.

لقد عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه ويسمى بالفرعونية "ب" وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل الأسود في جزيرة الملك بأسوان. ثم استخدمه الإغريق ومن بعدهم استعمله العرب في الغذاء والدواء. وقد قال ابن البيطار في الفلفل: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

أما داود الانطاكي فقال: "الفلفل حار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون. وإن طبخ في أي دهن يذهب الرعشة والفالج ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض". والفلفل يستخدم منذ أزمنة طويلة كأحد البهارات المهمة في المطبخ.

الفلفل الأسود والطب الحديث:

إن مذاق الفلفل الأسود العطري الحاد المألوف يعطي تأثيره المنبه والمطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري. ويشيع عادة أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب أخرى لتدقئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو آلام المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو فقد الشهية، والزيت العطري المستخرج من الثمار يستخدم ضد آلام الروماتزم وآلام الأسنان، وهو مطهر قوي ومضاد للجراثيم ويخفف الحمى. وإذا استعمل مع





العسل والبصل فإنه يزيل الثعلبية، كما أنه يفجر الداحس. والفلفل الأسود يذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية وبالأخص عندما يشرب مع حليب الغنم.

الأصناف الأخرى من الفلفل: يوجد نوع من الفلفل يسمى الفلفل الطويل وقد عرفه الرومان أكثر من معرفتهم للفلفل الأسود، وكان ذا أهمية في العصور الوسطى. وثماره الدقيقة متحدة في مخاريط أسطوانية سنبلية الشكل. تجمع الثمار قبل النضج وتجفف في الشمس أو بالنار وهو يحتوي على المركبات الكيميائية نفسها في الفلفل الأسود. ولكنه أكثر عطرية وحلاوة منه.



القثاء

Snak cucumber

القثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار، تعرف القثاء بعدة أسماء فيعرف في اللغة العربية "القشعر" وتعرف في بلاد الشام باسم "المقتي والمقتي" ولذلك تعرف باسم القث.

يعرف القثاء علمياً باسم *Cucumis sativus* من الفصيلة القرعية، ولقد ورد ذكر القثاء في القرآن الكريم في الآية رقم "٦١" في سورة البقرة، كما ذكر في بعض الأحاديث منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الرطب بالقثاء، وروي عن عائشة رضي الله عنها قولها: "سمنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب فسمنت".

وتغنى الشعراء العرب بوصفه من ذلك ما قاله الشاعر ابن المعتز:

أنظر إليه أنابيباً متضدة

من الزمرد خضراً ما لها ورق

إذا قلبت اسمه بانث ملاحظته

وصار مقلوبه أني بكم "أثق"

وقال فيه الشاعر السري الرفاء:

وعقفاء مثل هلال السماء

ولكنها لبست سندساً

عراقية لم يذب جسمها

هزلاً ولم تجس فيما جسا

زبرجدة حسنت منظراً

وكافورة بردت ملمساً

على رأسها زهرة غضة

كنجم الظلام إذا عسعسا

الجزء المستعمل من القثاء هو الثمار.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي القثاء على فيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم وفسفور والحديد والكبريت ومنجنيز، وهو قلوي مبرد.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار في القثاء إنه أخف من الخيار وأسرع هضماً وهو يبرد ويرطب، والقثاء والخيار والقرع من أغذية المحرورين ويضر بالمبرودين وينبغي ألا يكثرأ منه.

وقال ابن جرلة: "القثاء يسكن الحرارة والصفراء ويوافق المثانة ويدر البول ويسكن العطش وشمه ينعش المغمي عليه من حرارته وورقه مع العسل على الشرى البلغمي، وأكله ينقع من عضه الكلب".

وقال ابن سينا: "القثاء ألطفة النضيج، فيه إدرار وتليين وينفع من أوجاع المذاكير وهو موافق للمثانة".

وصف الطب الحديث خواص القثاء فقال: إن خواصه مثل خواص الخيار. فهو مرطب منظم للدم مذيّب للأحماض البولية وأملاحه مدر للبول، وتستعمل القثاء من الداخل لخفض درجة الحرارة وضد التسمم ولمغص الأمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء ونزف الدم ولداء المفاصل والعصيات القولونية.

وتستعمل القثاء خارجياً ضد الحكّة الشديدة والقوبا والعناية ببشرة الجلد.

وتستعمل القثاء لعلاج النمش والكلف حيث يمزج عصير القثاء مع حليب طازج ويغسل به مكان النمش والكلف، كما يستعمل للجلد الدهني وبالأخص الوجه حيث تطبخ القثاء في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه، كما يستعمل لغضون الوجه وذلك بعمل شرائح من القثّة وتوضع على الوجه بضع دقائق يومياً.

لا توجد أضرار جانبية للقثاء عدا أن أصحاب المعدة الضعيفة يتعبون عند تناول القثاء نيئة، ولكن بإمكانهم استعمال القثاء كل ٢٤ ساعة مرة واحدة بعد أن يضيفوا لها ملحاً بحرياً (ملح بلدي).



القرفة

شجرة معمرة، صغيرة دائمة الخضرة. أوراقها قلبية الشكل داكنة عطرية، وأزهارها كثيرة وصغيرة ذات لون أصفر، ثمرتها غنبية سمراء اللون. تخرج من على الجذر فسائل عديدة خضرية تقطع من الجذر وينزع منها القشور وتكشط الأجزاء الداخلية والخارجية وتجفف وتربط في حزم وتعد للتصدير. أما المخلفات فيستخرج منها زيت القرفة.

يوجد من القرفة نوعان هما القرفة السيلانية والمعروفة علمياً باسم *Cinnamomum zeylanicum* والنوع الثاني يعرف علمياً باسم *Cinnamomum cassia* وهي المشهورة باسم القرفة الصينية أو الدارصيني. تعرف القرفة بعدة أسماء مثل الشليخة والدار صيني وتعرف باللغة الفرعونية باسم قاد.

الجزء المستخدم من أشجار القرفة هي: قشور اللحاء والزيت الطيار. والقشور المعروفة بالقرفة سمراء اللون أو مائلة قليلاً إلى اللون البني الفاتح، وهي سهلة الكسر حريفة الطعم، حلوة المذاق، رائحتها عطرية ونفاذة.

الموطن الأصلي للقرفة :

الموطن الاصلي للقرفة هي سيريلانكا، ولهذا اتخذت القرفة السيلانية اسمها من موطنها الأصلي، والقرفة الصينية موطنها الأصلي هو الصين وقد اشتق اسمها من موطنها الأصلي. وتتموج في الغابات المدارية.

وتزرع على نطاق واسع في كل من الفلبين وجبال الأنديز الغربية.

المحتويات الكيميائية للقرفة ،

تشابه المحتويات الكيميائية في كل من القرفة السيلانية والقرفة الصينية حيث تحتوي على زيت طيار بنسبة ٤٪ وأهم مركبات هذا الزيت هو الدهيد القرفة المعروفة باسم Cinnamaldehyde والمركب يوجينول Eugenol ومركب سنمايل آسيت Cinnamylacetate وسنمايل الكحول methooycinnamaldehyde, cinnamylalcohol وحمض القرفة Cinnamic acid كما تحتوي على تربينات ثنائية وأهم مركبات هذه المجموعة هي Cinnzeylanin وCinnzelanol وتحتوي أيضاً على مجموعة أخرى تعرف باسم Oligomeric Proanthocyanidins بالإضافة إلى احتواء القرفة على مواد هلامية mucilage.

القرفة في الطب القديم ،

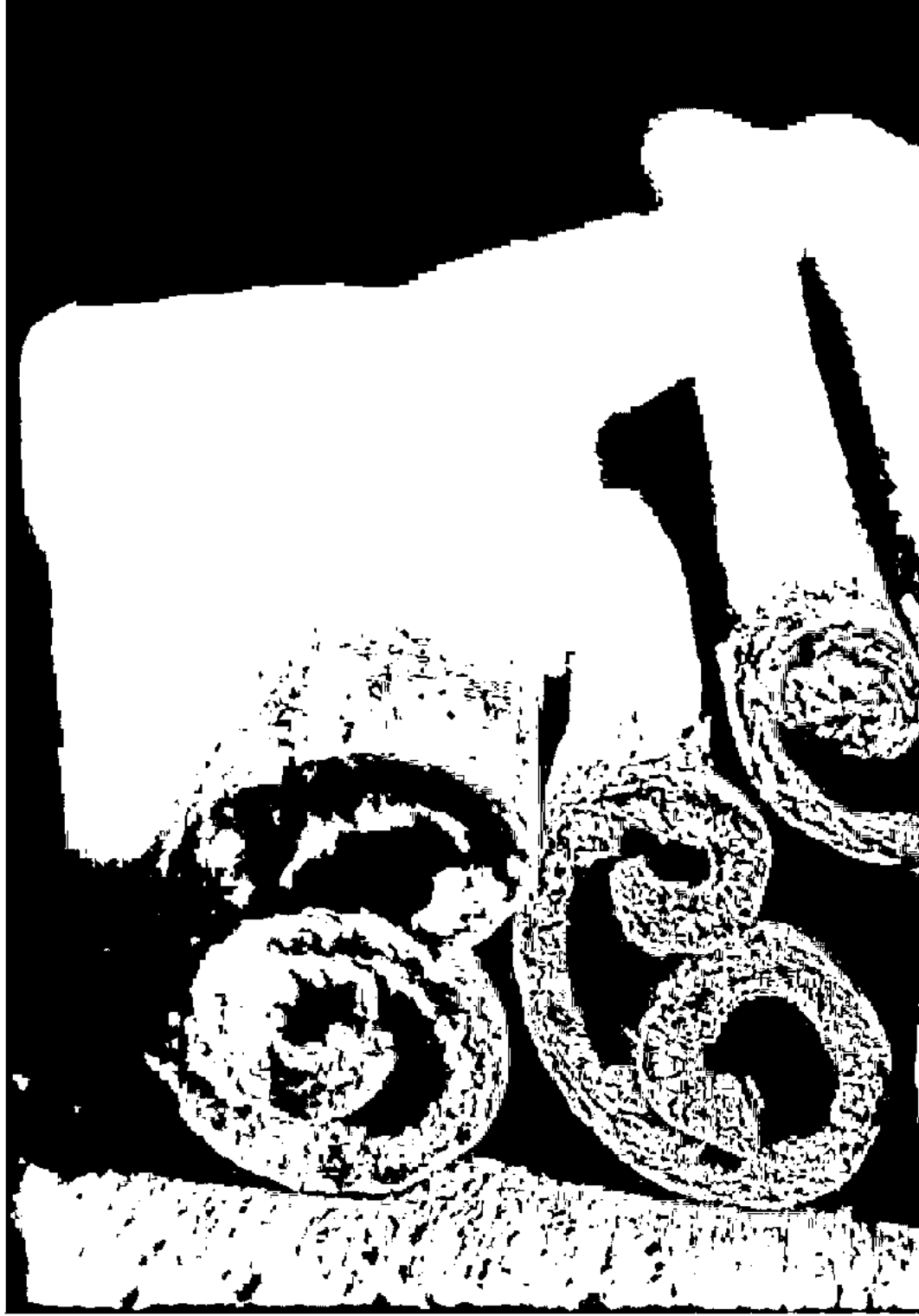
لقد دخلت القرفة مصر مع رحلة الملكة حتشبسوت إلى الصومال عام ١٤٩٥ - ١٤٧٥ قبل الميلاد، وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند وأول ما استخدمت طبياً في أجزاء من أوروبا منذ نحو سنة ٥٠٠ قبل الميلاد، وكانت القرفة تستخدم في ذلك الزمان لعلاج الزكام والأنفلونزا والمشكلات الهضمية ولا تزال تستخدم حتى اليوم للغرض نفسه. قال الطبيب اليوناني القديم ديسكوريدس:

"يستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والتمش ومع الخل للبثور وهو مفيد لعلاج القوباء والقروح، يؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخات وضادات ضد لسع العقرب".

أما القرفة في الطب العربي القديم فقد قال الرازي في القرفة: "القرفة تسكن وتلطف الأغذية الغليظة، وتعدّها للهضم، وهي تنفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة، ولذلك ينبغي أن يكثر منه دائماً في طعام المبرودين وفي طعام



موسوعة خاتن ابراهيم العشاب



من به ربو وأخلاق غليظة في صدره، وهي للمحرورين موافقة جداً، ومغلي القرقة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام، ومشروب القرقة يفجر الخراج سريعا ويعالج حالات قروح المجاري البولية".

وقال ابن البيطار: "تمزج القرقة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق".

وقال ابن سينا: "قوة القرقة مسخنة، مفتحة تصلح كل عقونة، غاية في اللطافة، جاذبة وتصلح لكل قوة فاسدة. ودهن القرقة محلل حار جداً مذيّب، يوضع على الكلف والتمش صالح للقوابي والقروح، ودهن القرقة عجيب في الرعشة، ينفع من الزكام، ينقي الدماغ وهو من جملة ما يسكن وجع الأذن، وينفع من الغشاوة والظلمة أكلاً وكحلاً، ويذهب الرطوبة الغليظة من العين وينفع من السعال وينقي ما في الصدر، ويفتح سدد الكبد ويقويها، ويقوي المعدة ويجفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء، وينفع من أوجاع الرحم والكلى وأورامها ويبرد البول".



القرفة في الطب الحديث:

كشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على مركب الذهبيد القرفة أنه مسكن ويخفض ضغط الدم والحمى وأثبتوا أيضاً أن خلاصة القرفة ذات مفعول ضد الجراثيم ومضادة للفطريات ومضادة للفيروسات، وتستعمل القرفة على نطاق واسع كعشبة مدفئة من أجل البرد وغالباً تمزج بالزنجبيل، وتنبه القرفة دوران الدم وبالأخص في أصابع اليد والقدمين، والقرفة أيضاً علاج فعال ضد القيء والغثيان والإسهال.

والقرفة مقوية للهضم الضعيف، وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهة.. كما وجد أن للقرفة مفعولاً منشطاً للحيض، فهي تنبه الرحم وتحت على النزف الحيضي وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

وفي أمريكا قامت دراسة على تأثير القرفة السيلانية وهي القرفة المقشورة



والموجودة على هيئة أنابيب، حيث أعطيت لمرضى مصابين بمرض السكر ووجدوا أنها خفضت سكر الدم بدرجة تعادل الحلبة، وبدأ الناس يستخدمونها لتمتعها برائحتها العطرية وطعمها الحريف المستساغ.

وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم.

استعمالات القرفة الداخلية والخارجية

الاستعمالات الداخلية:

١- يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل

كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم؛ وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

٢- يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل؛ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل وإضافتها إلى ماء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطبله) وطرد الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.

٣- تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ماء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم تترك مدة ٥ دقائق. ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.

٤- يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ماء كوب ماء عادي أو ماء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التيفوئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنون ويقوي الكبد ويسكن البواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.

الاستعمالات الخارجية للقرفة ،

١- يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والتمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

٢- يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبيثور.

٣- أخرجت مصانع الأدوية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.

٤- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.

٥- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.

٦- تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

ملاحظة، اعتبرت القرفة منذ أن عرفت من أعظم التوابل للطعام؛ فهي تكسبه نكهة طيبة ورائحة عطرة وهي تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعمور.

وتعد القرفة السيلانية أجود أنواع القرفة التجارية.

أما أضرارها فلا توجد للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها، ولا توجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.



قصب الذريرة

Sweet flag

نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى متر ونصف، أوراقه رمحية ذات لون أخضر فاتح طويلة. للنبات جذمور مقسم وزاحف ويبلغ طوله نحو نصف متر له لون مخضر إلى أسمر غليظ، له رائحة عطرية ممتعة، للنبات أزهار متراكمة تشبه السنبله أو كوز الذرة، وهو بطول أصبع اليد ينمو برياً على قنوات المياه وعلى حواف الأنهار.

يعرف النبات بعدة أسماء مثل الذريرة والوج وعود اليج والأيج الطبي وعود الأيج وأقورون وعرق الأكر، كما يسمى بالفرعونية "كنا"، وأطلق عليه المصريون القدماء اسم "القصب العطري".

يعرف قصب الذريرة في الغرب بالأسماء الشعبية التالية:

Sweet Flag. Sweet Sedge. Grass Myrtle. Myrtle Flag. Sweet Grass. Sweet Myrtle. Sweet Rush. Sweet Root. Sweet Cane. Gladdon. Myrtle Sedge. Cinnamon Sedge

ويعرف قصب الذريرة علمياً باسم *Acorus calamus* ويعرف بالنوع الهندي، كما توجد أنواع أخرى هي النوع الأمريكي والنوع الأوروبي والنوع الياباني.



الموطن الأصلي لقصب الذريرة هو آسيا وأمريكا وبعض دول أوروبا وينتشر حالياً في جميع أنحاء العالم.

ثبت في الصحيحين عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: " طيبت رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي بذريرة في حجة الوداع لحله وإحرامه " وهذا يعني أن لقصب الذريرة رائحة عطرية جميلة. لقد استخدم الفراعنة قصب الذريرة في صنع لبخات لاستعمالها كمنبه ومنشط للجلد. ومغلي مسحوق الجذور كشراب عطري منعش لعلاج السعال وتحسين الصوت، كما كانوا يدخلون قصب الذريرة في صناعة معظم العطور ومواد التجميل. وقد قال الطبيب الإغريقي جالينوس: "قصب الذريرة لا يستعمل إلا أصله وقوته قريبة من قوة الراوند". وقال ابن البيطار: "قصب الذريرة يسكن انفتال العصب لبخات".

وقال داود الأنطاكي: " حار يابس في الثانية، يقطع السعال المزمن ويفتح السدد ويزيل أوجاع الصدر والكبد والمعدة ويجلب العرق ويشد اليدين ويقع في المركبات للكبار ويزيل الاستسقاء ووجع الرحم وضعف القلب شراباً والنفوش ويجبر الكسر ويزيل الرائحة الكريهة من الإبط وغيره طلاءً".

استُعمل قصب الذريرة في الطب الهندي منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة. كما استعمل في أوروبا على نطاق واسع وكذلك في الولايات المتحدة الأمريكية وكانوا يستعملونه مهضماً ومقوياً للجهاز العصبي المركزي، كما استخدم في مصر منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة حيث كان يستخدم لعلاج نقص الشهية ومقوم معدي.

الجزء المستخدم من نبات قصب الذريرة الجذور (ريزوم) والزيت الطيار.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الريزوم (الجذر) على زيت طيار بنسبة قد تصل في بعض الأنواع إلى ما بين ٢ - ٩٪، ويحتوي النوع الأوروبي على مركبات الزيت التالية: كامفين وباراسايمين، بيتا فورجونين والفاسيلانين، وكادينين ولينانول والفاثيريبينيول والفاكادينول وأكورينين، وكلامينديول وهذه المركبات تعد

من مجموعة سيسكوتربين، كما يحتوي على مجموعة تعرف باسم فينايل بروبانويدز وأهم مركباتها هي بيتا أزارون B-asarone التي تعرف أيضاً باسم Zanasone وهذا المركب لا يوجد في النوع الأمريكي المعروف باسم calamus var-americanus وهذا النوع يحتوي على مركبي شايوبونون وأكوزون، ومركب بيتا أزارون يوجد عادة في النوع الهندي كما يحتوي على سيجما، ألفا وجاما أزارون وبيتا فورجونتر بالإضافة إلى مواد مرّة مثل أكورين وكذلك مواد هلامية ومواد صابونية، أما النوع الخاص بالشرق الأقصى فيحتوي على جميع المركبات السابقة عدا مركب بيتا أزارون.

الاستعمالات:

يستعمل قصب الذريرة على نطاق واسع في الطب الحديث وهو مسجل في دستور الأدوية البريطاني والألماني والفرنسي، وكان موجوداً في دستور الأدوية الأمريكي إلا أنه بعد أن أجريت دراسات على الزيت الطيار المستخلص من قصب الذريرة الهندي على حيوانات التجارب حيث ثبت أن الزيت الطيار يحتوي على مركب بيتا أزارون الذي سبب أورام سرطانية لتلك الحيوانات وذلك بتركيز عال، وعليه ألغت منظمة الأغذية والأدوية، الأمريكية قصب الذريرة من دستور الأدوية ورأت أن استعمال الزيت الطيار غير آمن، أما جذمور قصب الذريرة الهندي فإنه آمن، حيث أثبتت الدراسات أنه لم توجد حالة مرضية واحدة ظهرت عليها أعراض السرطان منذ أن استخدم قصب الذريرة في الطب من مدة ٢٥٠٠ سنة، كما أنه لا توجد دراسات إكلينيكية على الإنسان تثبت أن النوع الهندي يسبب السرطنة، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لقصب الذريرة كما يلي:

- يستخدم جذمور قصب الذريرة على هيئة مغلي بمقدار ما يقرب من جرامين على كوب ماء ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل لعلاج سوء الهضم ولفقدان الشهية للطعام، بالإضافة إلى عمله كمضاد للمغص وطارد للأرياح ومهدئ جيد.
- لضعف الشهية وعسر الطمث وضعف المعدة يستخدم مغلي النبات أو مسحوقه كمشروب، حيث إنه منبه جيد للمعدة.

- يستخدم مغلي الجذور لحالات السعال وتسكين آلام الأسنان والحميات ويمكن استخدامه مضمضة أو مضعاً في حالات آلام الأسنان.
- يستخدم مغلي الجذور بمعدل ثلاثة أكواب يومياً أو ثلاث ملاعق من الزيت الطيار (النوع الأمريكي) لإخراج حصوات الكلى والمثانة.
- يستخدم قصب الذريرة في جنوب أمريكا لعلاج القولون والحمى وتلبك المعدة، حيث يعمل منه مغلي بنسبة ٢ جرامات مع كوب ماء مغلي مرتين في اليوم.
- يستخدم مسحوق قصب الذريرة أيضاً لحالات الاحتقان.
- يستخدم قصب الذريرة في الهند لتجديد نشاط المخ والجهاز العصبي المركزي.
- أما في أوروبا فيستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة لتطبل البطن والأعراض الناتجة من التهاب القولون.
- في أمريكا يستخدم الجذمور وخاصة النوع الأمريكي لعلاج الصداع، كما أن كمية صغيرة منه تزيل حموضة المعدة.
- يدخل في وصفات مركبة كفاتح للشهية، حيث يدخل مع مسحوق جذمور الجنسنج كوصفة مسمنة.
- يدخل في وصفة مكونة من الزنجبيل واليانسون والليمون والبرتقال والدارسين والسيدر كوصفة ضد التهاب الشعب الهوائية والكحة.
- يستعمل مع العسل حيث يخلط (ربع) ملعقة من مسحوق جذمور قصب الذريرة مع (نصف) ملعقة عسل، وتؤخذ صباحاً ومساءً لتقوية الذاكرة وتجديد تنبيه المخ، ويمكن استعمال هذه الوصفة لمن يشعر بضغط نفسي وكذلك يمكن استخدامها أيام الامتحانات.

- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مع الزنجبيل والبابونج البري لتخفيف آلام القولون.
 - يستخدم مسحوق قصب الذريرة مع نبات الخطمي لعلاج مشاكل الأمعاء والتهاباتها.
 - يستخدم مسحوق قصب الذريرة ممزوجاً مع الماء الدافئ على شكل لبخات لعلاج الالتهابات الجلدية.
 - يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مضافاً إلى ماء الحمام وكذلك استخدام الزيت كدهان موضعي لإعطاء بشرة صافية.
 - يستخدم زيت جذمور قصب الذريرة كدهان لعلاج الروماتيزم وتخفيف آلامه.
 - يستعمل مسحوق جذمور قصب الذريرة على نطاق واسع في مستحضرات التجميل وفي تحضير العطور.
 - يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كدخان للحد من استخدام التدخين.
 - يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كذرور لعلاج الجروح المتعفنة.
 - يستخدم مسحوق الذريرة كنشوق لتطهير الأنف.
- لا توجد أي محاذير من استخدام جذمور قصب الذريرة إذا ما استخدم حسب الجرعات المحددة، وزيادة الجرعات ربما تسبب إدماء الأنف، وعليه يجب عدم المغالاة في استعماله.

أما بالنسبة للزيت الطيار وخاصة للنوع الهندي والأوروبي فيجب الحذر، حيث إن الزيت الطيار لهذين النوعين يحتويان على مادة بيتا أزارون التي سببت تسرطناً في حيوانات التجارب مع العلم أنه لم يحصل للإنسان أي تسرطن مع

الاستعمال الطويل لقصب الذريرة، أما زيوت الأنواع الأخرى فلا توجد لها أي خطورة، إذا زادت الجرعة فإنها تسبب قيئاً ودوخة.

- يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
- يجب عدم استخدامه للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.
- يجب عدم الاستمرار على استعماله لفترة طويلة.
- يجب عدم الإفراط في الجرعات واتباع الجرعات المحددة.



قمر الدين

قمر الدين هو عصير ثمار المشمش الناضج المجفف، وطريقة عمله هو صب عصير المشمش الناضج في صحن كبيرة أو على ألواح خشبية ملساء ويترك ليجف في الشمس ويقطع إلى قطع مستطيلة أو مربعة ويحفظ في أكياس بلاستيكية للاستعمال.

يستعمل قمر الدين في شهر رمضان كمشروب شعبي في أغلب الدول العربية، ويحضر هذا المشروب بنقع كمية من قمر الدين حسب عدد أفراد الأسرة في إناء مدة ٤ ساعات ثم يحرك مع الماء جيداً ويصفى، ثم يقدم بارداً ليُشرب قبل تناول الفطور، ويضاف قليل من السكر لمن يرغب ولكن غالبية الناس يتناولونه دون السكر.

المشمش هو نبات شجري مثمر يبلغ ارتفاع الشجرة حوالي ١٥ متراً تسقط أوراقها في الخريف وتزهو في الربيع معطية أزهاراً وردية جميلة المنظر، وفي الصيف تنضج الثمار معطية لوناً برتقالياً ذهبياً جميلاً وتحمل بداخلها بذرة واحدة وتكون البذرة حلوة ويعرف هذا النوع باللوزي، وأما المر فهو الذي يعرف بالكلابي وبذوره سامة ويجب عدم أكلها حيث أنها تحتوي على مادة السيانييد.

للمشمش أنواع عديدة أشهرها الحموي وتشتهر به مدينة حماة السورية، والبلدي، والقيسي، والتدمري واللوزني والعجمي، يعرف المشمش علمياً باسم *Prunus armeniaca*.

الموطن الأصلي للمشمش هو الصين، وكان ينبت برياً في جبال بكين، وقد عرف في الصين قبل ميلاد المسيح بألفي عام، وقد زرع في الهند وإيران واليابان

ثم انتقل إلى بلدان أخرى مثل: أرمينيا ومصر، ولم يدخل المشمش أوروبا إلا بعد ميلاد المسيح، ثم انتشرت زراعته في أغلب دول العالم وخاصة الباردة والمعتدلة منها، يزرع على نطاق واسع في منطقة الطائف والمناطق الجنوبية المرتفعة ويعد المشمش الأبهوي من أفضل أنواع المشمش.

وقد عرف العرب المشمش واعتبروه من أفضل أشجار الفاكهة وتغنوا بجمال ثمره وأزهاره، وتحدث عنه أطباؤهم وعلماءهم، وفيما يلي بعض مما قالوا عنه "

قال الشاعر ابن الرومي في وصفه:

قشر من الذهب المصفى حشوه
شهد لذيداً طعمه للجاني

ظللنا لديه ندير في كاساتنا
خمرأ تشتشع كالعقيق القاني

وكأنما الأفلاك من طرب بنا
نثرت كواكبها على الأغصان

وقال الخليفة الشاعر ابن المعتز:

ومشمش بان منه أعجب العجب
يدعو النفوس إلى اللذات والطرب

كأنه في غصون الدوح حين بدا
بنادق خرطت من خالص الذهب

وقال الشاعر ابن رشيق:

كأنما المشمش لما بدت
أشجاره وهو بها يلتهب

خضر قباب الملك حففت بها
جلاجل مصقولة من الذهب

وكان المشمش يستخدم على نطاق واسع في الطب القديم؛ فقد قال عنه ابن سينا: "المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع اليانسون والمصطكي، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه، ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة".

وقال ابن البيطار: "هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو يسهل الصفراء، ويولد خلطاً غليظاً، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً، ويلطفها ويقمع الصفراء والدم، وينبغي أن يتجنبه من يعتره الرياح ومن يسرع إليه الجشاء الحامض، وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به".

ونصح الطبيب ابن جزلة أن يؤكل المشمش والمعدة نقية قبل أخذ الطعام، ويتبع بنصف درهم مصطكي ومثله يانسون.

وقال الحكيم التفليسي "نقيع المشمش يبرد المعدة ويسهل الطبع ويسكن العطش، ولا ينبغي أكله بعد الطعام".

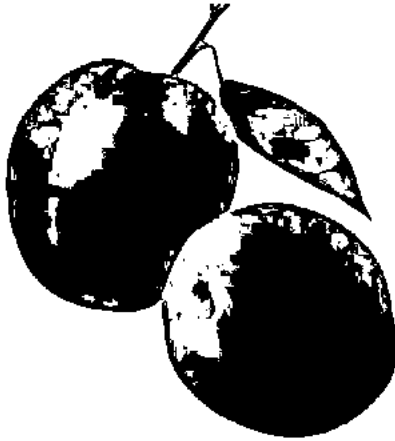
وقال الأنطاكي: "المشمش ينفع من الحكة والتهيب والعطش، وقمر الدين الذي يصنع من عصيره المجفف يمنع الصداع الصفراوي ويقطع شهوة الوحام إذا أخذ مع بذور الرجلة".



المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمار المشمش التي يصنع من عصيرها قمر الدين فيتامينات PP, A, B, C ومواد سكرية ومادة مشابهة للكاروتين ومواد دهنية ونشوية ومواد عفضية ومعادن مثل الفوسفور والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت والمنجنيز والفلور والبروم والكوبلت وحمض النعناع والليمون والطرطير.

وقد اتضح أن كل ١٠٠ جرام من لب المشمش يحتوي على ٢٠٠ ملليجرام بوتاسيوم، وكذلك صوديوم وعلى ٢٧٩٠٩ وحدة دولية من فيتامين "أ" هذا بالإضافة إلى مواد بروتونية.



الاستعمالات:

- يستعمل قمر الدين أو المشمش المجفف على نطاق واسع في علاج الإسهال والطمث وسوء الهضم، وكذلك زيادة حموضة الدم والضعف العام، ويستخدم عصير قمر الدين بمعدل ١٠ جرامات بمعدل ثلاث مرات يومياً أو تؤكل ٦ حبات جافة من المشمش ثلاث مرات يومياً.
- يفيد قمر الدين للتعطش وفي تنظيم عمل الأمعاء ومن الأفضل شرب شراب قمر الدين قبل الأكل.
- يقوي شراب قمر الدين الأعصاب ويفتح الشهية ويقوي الخلايا النسيجية ويزيد من مناعة الجسم ويرطب وينظف الأمعاء، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ويهدئ الأعصاب، كما يزيد الأرق وينشط نمو الأطفال، يفيد المسنين والشباب.

لقد وجد أن ١٠٠ جرام من قمر الدين تعطي ٤٥% من حاجة الجسم اليومية من فيتامين "أ"، ٨% من فيتامين "ج"، ٢-٦% من فيتامين "ب"، ٣% من فيتامين "ب١".

لقد ذكر الدكتور لوكليرك أنه طبق نظاماً غذائياً قوامه المشمش على مريض مصاب بفقر الدم مع نزييف فأعطى نتيجة معادلة لنتيجة نظام أساسه كبد العجل.

يستفيد من قمر الدين أو المشمش المجفف كل من المصابين بفقر الدم والرياضيين وأصحاب الأعمال المرهقة والناقهيين والنساء الحوامل.

يستعمل المشمش خارجياً ككمادات من عصيره توضع على الوجه فيقوى بها الجلد ويتقي ويصفي البشرة.

لا توجد محاذير لقمر الدين ولكن إذا كان الشخص يعاني من مشاكل في المعدة فعليه التقليل من قمر الدين، كما أنه يمكن للحوامل والأطفال استخدام مشروبه بأمان.



القنطريون

Cornflower

القنطريون نبات عشبي يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ إلى ٨٠ سم يعيش مدة سنتين (ثنائي الحول) ساقه صلب مضلع ومتفرع مغطى بشعر رمادي. أوراقه خضراء تميل إلى اللون الرمادي مغطاة بشعر وبالأخص من السطح العلوي للورقة وقطنية من الجهة السفلى، أزهار النبات زرقاء، الثمرة صغيرة صلبة بنية اللون، يوجد ثلاثة أنواع من القنطريون هي: القنطريون العنبري وهو الأساسي الذي سنتحدث عنه وله عدة أسماء شعبية مثل: ترنجان، ترنشا، وكاسر النظارات، ويعرف علمياً باسم *Centaurea cyanus* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

أما النوع الثاني فيعرف بالقنطريون الصغير ويعرف بأسماء شعبية مثل مرارة الحنش والطرطر وحشيشة الحمى، أما علمياً فيعرف باسم *Enythraea centarium* من الفصيلة الجنيطانية *Gentianaceae*.

أما النوع الثالث والمعروف بالقنطريون الكبير الذي يعرف بعدة أسماء شعبية مثل: المرار، مريز، الدردرية، قنطريون نجمي والمعيدة وعلمياً باسم *Centaurea caleitrapa* من الفصيلة المركبة *Compositae*؛ ولكل من الأنواع الثلاثة صفاته واستعمالاته ولكن حديثنا سوف يتركز على النوع الأول.

موطن القنطريون العنبري هو الشرق الأوسط، ولكنه يزرع حالياً في أغلب دول العالم، وذلك من أجل إنتاج بذوره.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي القنطريون على صبغة الأنثوسيانس ومن أهم المركبات سكسينايل سيانين Succinyl Cyanin وكذلك فلافونيدات ومواد مرة ومواد عفصية وسكرية.

الاستعمالات :

يقول ابن سينا في القنطريون: "إنه ينقي الجراحات الطرية ويختم القروح العتيقة ويابسه يوضع في المراهم فيدمل النواصير والقروح العميقة والجراحات الرديئة، ينفع من الفسخ في العضل والقيح فيها، ينفع نفث الدم وينفع من عسر التنفس، يفتح من سدد الكبد وصلابة الطحال، يدر الطمث ويخرج الجنين ويقتل الديدان ويدر البول وأوجاع الرحم، نافع للحميات".

ويقول ابن البيطار: "يدمل الجراحات وينفع من نفث الدم، إخراج الأجنة، يسهل الصفراء، يجلو ظلمة البصر، يدر الطمث، يخفف آلام العصب.

أما الأنطاكي فيقول: "مدر الفضلات ومفتح السدد ومنقي الدماغ والسعال والربو وضيق التنفس والقروح، يشفي من اليرقان والاستسقاء والطحال. يدمل الجروح، يجبر الكسر، محد للبصر عصارته تجلو البياض، يخرج البلغم، ينفع من السموم وخاصة سم العقرب، عصارته بالخل تذهب الصداع طلاءً يقتل القمل".

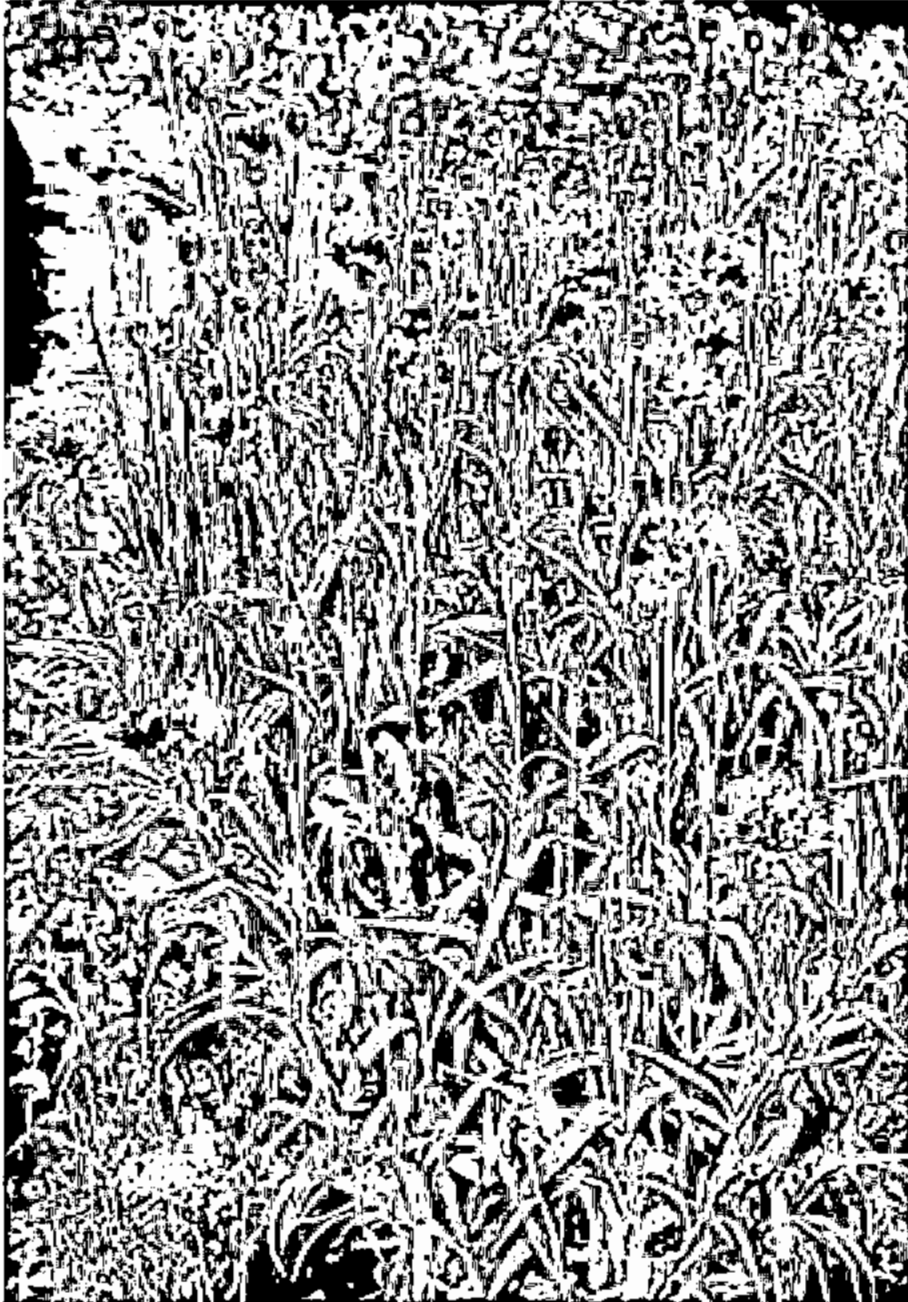
يستخدم القنطريون حديثاً ومستحضراته داخلياً لعلاج الحمى والإمساك ومشاكل العادة الشهرية والسيلان المهبلي وكملين ومقو. كما تستعمل الأزهار كمدررة وطاردة للبلغم ومنشطة للكبد والمرارة ولعلاج التهابات البروستاتا، وكذلك يفيد في حالات الأنيميا، حيث اتضح مخبرياً أن منقوع مسحوق النبات الجاف بمعدل ٢-٣ فناجين صغيرة يومياً بنسبة ملعقة صغيرة من المسحوق لكل كوب صغير من الماء لعلاج حالات ضعف المعدة واضطرابات الكبد والطحال.



موسوعة خابر لابل الّ عشاب



أما خارجياً فيستخدم منقوع النبات كغسول لالتهابات العين واحتقانها، وكذلك لأكزيما فروة الرأس، يستعمل مسحوق النبات موضعياً فوق القروح، أما بالنسبة للبثور المغلقة فيستعمل منقوع المسحوق على شكل غسول.



الكادي

Cadi

الكادي هو طلع يشبه طلع النخل ولكن يؤخذ من نباته قبل أن يتفتح أو ينشق، ونبات الكادي يشبه في شكله أنواعاً من النخل ولكنه لا يطول مثل النخل.

المواطن الأصلي لنبات الكادي أرض اليمن ومنطقة جازان، وهو مشهور بتلك المناطق وله سوق عظيم ويستعمل على نطاق واسع كأحسن العطور وعطر الكادي مشهور.

يعرف الكادي علمياً باسم *pandanus tectroius*، وقد قال أبو حنيفة عن الكادي: "إنه يطيب الدهن الذي يقال عنه دهن الكادي".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته "إنه يسر النفس ويقوي الحواس ويشد البدن ومانع للإعياء والخفان، إذا وضع طلعه قبل أن ينشق في دهن، سر النفس وقوى الحواس وفرح وشد البدن ومنع الخفان، مدمل للقروح ورماده يقطع القروح وهذا مجرب".

أما ابن البيطار فقد قال عنه "إنه يستأصل الجذام ويقطعه".



موسوعة خابر لابر ال عشاب





الاستعمالات:

يستعمل من الكادي طيباً الأوراق والزيوت والجذور والطلع "الأزهار"
تستخدم الأوراق واقية من الأمراض والسموم مقوية للناحية الجنسية للرجال
مفيدة لعلاج حبس البول ومقوية، الزيت مبرد ومقو ومضاد للمغص ويستعمل
لعلاج الصداع والروماتيزم ويعتبر الجذر مدرّاً للبول ومطهراً.



الكافورية

Feverfew

عشبة صغيرة معمرة. ساقها قائم ومتفرع زغبي مع أوراق متبادلة ريشية. الأزهار بشكل خصلات في نهاية الأغصان تحيط بأسطوانة من الزهيرات الأنبوبية الصفراء للنبات رائحة عطرية. يصل ارتفاعها إلى حوالي ٦٠ سم وتشبه النبتة إلى حد ما نبات الأقحوان.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع أجزاء النبات عدى الجذور. تعرف الكافورية علمياً باسم Tanacetum panthenium من الفصيلة المركبة.

الموطن الأصلي لنبات الكافورية:

الموطن الأصلي للنبات جنوب شرقي أوروبا، وآسيا الصغرى والقوقاز، وقد انتشرت النبتة في العالم بواسطة منطقة البحر الأبيض المتوسط. وتتمو عادة في أي مكان على الجدران والأراضي المهجورة والبراري والحقول. كما تزرع الآن في أستراليا وأمريكا الشمالية.

المكونات الكيميائية لنبات الكافورية:

تحتوي على زيت طيار التربينات الأحادية النصفية وأهم مركب فيها هو الباراثينويد. كما تحتوي على تربينات أحادية نصفية وأهم مركباته الكافور. كما تحتوي على مركبات مرة ومواد عفصية وارتنجية وهلام.

الكافورية في الطب القديم:

تعد الكافورية نسائية بشكل رئيس في الاستخدامات المأثورة، وقد امتدحها نيكولاس كليبر في كتابه "الطبيب الإنجليزي" كمقو عام للرحم، ينظف الرحم ويطرد الخلاص ويقدم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ما. يقول داود الأنطاكي في التذكرة: تزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص والبلغم شرباً، وتفتح السدد. إن طلي به على الوجه حمره وحسن لونه، إن شربت منه المرأة في حالة الطلق وضعت مولودها سريعاً وأخرجت المشيمة. إن سحقته وذرت على الجروح أكلت اللحم الزائد ودملت القروح.



الكافورية في الطب الحديث:

أثبتت الدراسات الحديثة أن الكافورية علاج جيد للصداع النصفي "الشقيقة" بشكل رئيس لكن هناك دراسات أخرى تقول إنها عشبة لانتهاجات المفصل والروماتزم. ويقال إن زوجة طبيب ويلز المشهور عانت ٥٠ عاماً من

الشقيقة فقد وصفت لها عشبة الكافورية وبعد استعمالها انتهت معاناتها منها. وأجريت على شجرة الكافورية تجارب إكلينيكية في الثمانينيات في بريطانيا تبين فعلاً أن العشبة علاجاً فعالاً ضد الشقيقة وبالرغم من الأبحاث الواسعة لم يفهم الميكانيزم لمفعولها لكن يبدو أن مكونات البارثينويد يثبط إطلاق هرمون السيروتونين الذي يعتقد أنه يسبب الشقيقة. وتجرى حالياً تجارب للتقصي عن مدى تأثير الكافورية على التهاب المفصل الروماتيزمي، ومن أهم استخدامات الكافورية حالياً تخفيضها للحرارة وتبريد الجسم. كما تستخدم من أيام الرومان حتى وقتنا الحاضر للحث على الحيض وتعطى أنثياً أثناء الولادة للمساعدة في الولادة وللتخلص من المشيمة بأسرع وقت. أما العلاج الرئيس للكافوريه فهو ضد نوبات الصداع النصفي، وهي مفيدة أيضاً للصداع المرافق للحيض. يمكن أن تساعد عشبة الكافورية في تخفيف الآم المفاصل والروماتزم.

المستحضرات الصيدلانية من عشبة الكافورية :

يوجد في جميع أسواق العالم مستحضر صيدلاني عشبي من الكافورية تحت مسمى Feverfew وهو يباع عادةً في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

أضرار استخدام الكافورية :

ليس هناك أضرار من استخدامها إلا على المرأة الحامل فقط.



الكتان

Flax

الكتان نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمّر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار زرقاء، أما بذوره فبنية زيتية.

يسمى الكتان باللغة الفرعونية "فك" وما زالت نقوشه موجودة على جدران آثار الكوم الأحمر وبنى حسن ودهشور، وعثر العلماء على بذور الكتان في مقابر كاهون وعلى كمية كبيرة من البذور تقدر بحوالي ثمانية أراذب في مقبرة شيخ عبد القرنه في حفائر مدينة طيبة، وكان الفراعنة يستعملون ثمار الكتان في صناعة النسيج واستخرجوا من بذوره الزيت وأدخلوه ضمن الوصفات الطبية.

يعرف الكتان علمياً باسم *Linum usitatissimum* من الفصيلة الكتانية، والجزء المستخدم من النبات البذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكتان المناطق المعتدلة من أوروبا وآسيا ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم من أجل أليافه وبذوره وزيته، وقد زرع الكتان من ٧٠٠٠ سنة على الأقل في الشرق الأوسط، ولطالما حظي بتقدير متميز كعشبة طبية. وقد جمع بلينوس تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: "أي شعبة من شعب الحياة النشطة لا تستخدم فيها الكتان؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟".

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بين ٤٠-٥٠% ومن أهم مركباته حمض اللينولينيك وبروتين وصبوغ وجلوكوزيدات اللينامارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج من البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه "الزيت الحار".



الاستعمالات :

استخدم الكتان منذ آلاف السنين، حيث استخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والإصابات وحضروا من مسحوق البذور لبخات، وقد ورد في بردية إبيرز لعلاج الجروح والقروح والأكزيما الرطبة وطرد الحرقمة موضعياً ولعلاج

الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع ومسكناً موضعياً لالتهابات الأصابع (الداخس). بينما ذكر في بردية هيرست ضمن وصفة لعلاج تشقق الشرج.

وقد قال داود الأنطاكي في الكتان: "بذر الكتان كثير الدهن يحلل الأدران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسل يدر الفضلات ويسكن المفاصل والتقرس وعرق النسا. منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانة، يساعد على إدرار البول، يحضر المنقوع بإضافة



نصف لتر ماء في درجة الغليان إلى ملء ملعقة من مسحوق البذور ثم يصفى، ويمكن إضافة عصير الليمون أو بعض السكر، للإمساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعلاج الإمساك وخاصة لمرضى البواسير".

أثبتت الدراسات الحديثة أن مشروب مسحوق البذور ملين ومدر للبول ويقيد كثيراً في علاج النزلات الصدرية، ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيدة وفي تحضير لبخات موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والأكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظراً لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلامية فإنه يشكل علاجاً جيداً لكثير من المشكلات المعوية الصدرية لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخلياً فإنها تطفئ التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتتفخح حيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعال، وتستعمل بذور الكتان للإمساك وقرحة المعدة والاثني عشر وحصوات والتهابات الجهاز البولي، حيث يشرب مغلياً مكوناً من ملعقة كبيرة من مجروش البذور تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠

دقائق ثم تحرك جيداً وتشرب كاملة بما في ذلك مجروش البذور؛ وذلك بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

أما علاج القروح وتيفوئيد الأمعاء والحصوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لقروح الجلد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مرتين يومياً، أما علاج الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضعي على الحروق.

وقد صرح الدستور الألماني باستخدام بذور الكتان كعلاج للإمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد، ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابات المثانة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى مدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء، وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبة في العين.

لقد أثبتت الدراسات الأخيرة أن بذور الكتان تخفض معدل الكوليسترول.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان على نطاق واسع للعلاج، حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشعبي والسيلان.

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البذور الناضجة فليست هناك محاذير إذا استخدمت حسب الجرعات المنصوص عليها.

هناك كبسولات وزيت ومجروش ومسحوق لبذور الكتان، كما أنه ليس هناك أي تداخلات بين الأدوية والأطعمة ومستحضرات بذر الكتان.

الكرات

Leek

الكرات عشب زراعي مذاقه يقرب من مذاق البصل، منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكرات البري يسمى "الطيطان"، أما في الشام فيسمون الكرات الصغير الرأس براصة.

يعرف الكرات علمياً باسم *Allium porrum* من الفصيلة الزنبقية. والموطن الأصلي للكرات جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم، والجزء المستعمل من الكرات جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الكرات على عدة فيتامينات من أهمها فيتامينات أ، ب، ج، كما يحتوي على بروتينات وسكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنجنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون.

الاستعمالات:

لقد ورد ذكر الكرات في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة، وقد وجد الكرات في مقابر رومانية قديمة، وقد قيل كما ذكر المؤرخ "بلين" إن الإمبراطور الروماني "نيرون" كان يخصص يوماً كل شهر لتناول الكرات، وذلك ليحسن صوته، كما يروى أن الفرعون "شوبس" كافأ أحد السحرة بمائة حبة من

الكراث، كما أن الفيلسوف اليوناني "أرسطو" كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث، وأما أبو قراط أبو الطب اليوناني فقال: "إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويذر حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم".



وقد قال عنه داود الأنطاكي: "ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ويهيج الجماع والقوة الجنسية (بذوره) ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والتآليل طلاءً بعسل النحل".

وقال فيه ابن سينا: "الكراث الشامي يذهب بالتآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر، والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوفاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم".

وحديثاً يعد الكراث في تأثيره الطبي مقارباً لتأثير البصل، فهو مهضم ومقشع (طارد للبلغم)، مطر (ملين) ومدر للبول وطارد للديدان، وقد أثبتت الأبحاث أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا وبالأخص ضد النوع ستافيلوكوكس أورس موجبة وسالبة الجرام.

وتقول بعض الدراسات إن الكراث يخفف البدانة، كما أنه يستعمل خارجياً حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح

الجلدي، وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لإنضاجها وإخراج ما بها من صديد، كما أن مغلي أوراق الكرات ينفع مطهراً ومعقماً للجروح، ولإزالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة بالكرات.



الكردهان

Dang shen

الكردهان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية الشكل وأزهاره خضراء إلى أرجوانية متدلّية، يعرف الكردهان علمياً باسم *Codonopsis pilosula*، الجزء المستخدم من نبات الكردهان الجذور. للكردهان مكانة كبيرة في طب الأعشاب الصيني حيث يعد من أحد المقويات حيث يساعد الجسم على تحمل الأعمال وعلى التكيف مع الهجوم، ويقول كثير من الصينيين إن مفعول جذر الكردهان ذي اللون الأصفر الجميل يشبه إلى حد ما مفعول جذور الجنسنج، لكنه أنطف كما يقولون، ويستخدم الصينيون جذور الكردهان بالتبادل مع جذور الجنسنج في كثير من التركيبات العشبية.

الموطن الأصلي لنبات الكردهان شمال شرقي الصين وبالأخص في مناطق شانكسي وزيشوان.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الكردهان على مواد عديدة إلا أن أهمها المواد الصابونية ثلاثية التربين وكذلك ستيرينات وقلويدات ومن أهمها برلوليرين بالإضافة إلى جلوكوزيدات التي من أهمها جلوكوزيدات الألكينيل، كما تحتوي الجذور على مواد متعددة السكر.

الاستعمالات:

لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن جذر الكردهان يرفع مستوى الهيموجلوبين وكريات الدم الحمراء ويخفض ضغط الدم، كما أثبتت تجارب أخرى قدرة جذر الكردهان في المساعدة على رفع تحمل الكرب والمحافظة على اليقظة.

يستعمل الكردهان في الصين على نطاق واسع مقوياً للكلية (القوة الحيوية) وللرئتين والطحال وهو يساعد على وظائف الأيض في جسم الإنسان وهو مقو لطيف يساعد في إنعاش وظائف الجسم بأكملها.

يستعمل الكردهان لمشاكل الهضم مثل فقد الشهية وكمضاد للقيء والإسهال، وهو من أفضل المواد للمعدة، يستخدم الكردهان لتخفيف آلام عضلات العنق المشدودة والصداع وارتفاع ضغط الدم، ويقول الصينيون: إن الكردهان أكثر نجاحاً من الجنسنج وبالأخص في خفض مستوى الأدرينالين الذي له علاقة بالكرب.



وتقول الأبحاث: إن الكردهان مقو جيد للإرضاع حيث تؤخذ الجذور بانتظام من قبل الأمهات المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقو لبناء دم قوي، كما أن الكردهان يزيل المخاط الزائد من الرئتين وهو جيد للمشاكل التنفسية بما في ذلك ضعف التنفس والربو.

تؤخذ من الكردهان أربع ملاعق صغيرة وتضاف إلى أربع ملاعق من الاسترجالس وملعقتين صغيرتين من نبات العرق، وتضاف جميعها إلى حوالي لتر من الماء وتوضع على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة، ثم تشرب بانتظام بمعدل كوب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً كمقو جيد، أما بالنسبة لفقد الشهية فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الكردهان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب كل ثلاث ساعات.

أما الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع فيؤخذ ملء ملعقة متوسطة من مسحوق جذر الكردهان وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب ماء وتترك على النار حتى تغلي ثم تزاح وتترك لتبرد مدة عشر دقائق، ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم على فترات متساوية، أو يمكن عمل شربة من جذر الكردهان حيث يؤخذ حوالي ٢٥ جراماً ويطهى مع أي شربة وتؤكل يومياً بمعدل مرة واحدة.

توجد مستحضرات على هيئة كبسولات وأقراص وعادة تدخل مع مستحضرات الجنسج.

لا توجد أضرار جانبية لجذر الكردهان ويعد من الأدوية المأمونة، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وبالأخص في الأربعة الأشهر الأول من الحمل وكذلك عدم استخدامه للأطفال دون سن العاشرة وكذلك الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن، ويجب استشارة المختص للأشخاص الذين تعدت أعمارهم ٧٠ سنة.



الكرفس

Celery

نبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠سم إلى متر واحد وهو ثنائي الحول أي لا يعمر أكثر من سنتين، ساقه منتصب، أسطواني، مقصب بشكل واضح، أجرد وأجوف، ساق الورقة على شكل مجداف ولون الورق أخضر داكن لماع، الأوراق السفلى لها سويقات، وهي مقسمة إلى ٥ قطع مسننة على الطرفين.. أما الأوراق العلوية فهي مقسمة إلى ثلاث قطع أقل اتساعاً.. الأزهار بيضاء اللون صغيرة على شكل خيمات رخوة، رائحة النبات قوية ومميزة وله طعم عطري. يسمى الكرفس بالفرعونية "ماتت" ويسميه اليونانيون "النبات القمري".

الجزء المستعمل من نبات الكرفس: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور وزيت البذور.

يعرف الكرفس علمياً باسم *Apium graveolens* من الفصيلة الخيمية.

الموطن الأصلي للكرفس:

الموطن الأصلي هي المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلى أوروبا ثم إلى سواحل البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيميائية للكرفس:

تحتوي ثمار الكرفس على زيت طيار وأهم محتويات هذا الزيت الليمونين (+) -

(Lemonene) ، وبيتاسيلينين (Beta selinene) ، وفتالايدز (Phthalides) ،



كما تحتوي الثمار على فلافونيدات من أهمها جرافيو بيوزايد أ، ب Giaveobisides A.B وابين (Apiin) وايزوكويرسترين (isoquercitrin) كما تحتوي على فوروكومارنير (Furocoumarins) من أهمها بيرجابتين (Pergaptin) وايزو إيمبر اتورين (isoipenatirin) وايزوامينلين (isoipinellin) بالإضافة إلى زيت ذهني (Fatty oil).

أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي على زيت طيار وأهم مركباته مايرسين (myrcene) وبيتاسيلينين (Beta selinene) والفاثرينول (alph-terpineol) وكرافيول (craveol) ودايهيدروكارفون (Dihyadicarvone) وجيريناييل استيت (Gerani acetate) وفتالايدز (Phthalides) وليمونين (Lemonene).

كما يحتوي العشب على فلافونيدات وكذلك فوروكومارينز ومشتقات حمض الكافئين وأهمهم كلوروجنيك أسد (chlorogenic acid)

كما يحتوي النبات على فيتامين أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والنحاس والمغنيسيوم والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

الكرفس في الطب القديم :

لقد عرف الإغريق نبات الكرفس وسموه "النبات القمري" ونسبوا إليه أنه مهدئ للأعصاب، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن الوجعة.. وكان الكرفس يقدم قرباناً للموتى في عهد الفراعنة حيث وجد في إحدى المقابر القديمة بمدينة طيبة إكليل من الكرفس والبثين الأزرق على شكل



موسوعة خير ليل الـعشـاب





موسوعة جابر لطب الاعتدال



نصف دائرة حول الرقبة والصدر للكاهن "كنت" بمقبرة شيخ عيد القرنة.. كما عثر على أوراقه في حالة ازدهاره وعلى بذور الكرفس بحالتها الطبيعية.. وبجانب استخدام الفراعنة للكرفس في عمليات تزيين الموميات استعملوه أيضاً في العديد من الوصفات العلاجية.

وقد عرف العرب الكرفس منذ القدم حيث تحدث الأطباء والعلماء القدماء من عرب وغيرهم عن فوائده منهم ابن سينا الذي أطلال فيه وخلاصة ما قال فيه: "محلل للنفخ، مفتاح للسدد، مسكن للأوجاع، مطيب للنكهة جداً، ينفع كل أوجاع العين والسعال وضيق النفس وأورام الثدي والكبد والطحال ولكنه يحرك الجشا، وليس سريع الهضم والانحدار، والبري منه ينفع من الجرب، والقوباء والجراحات، وعرق النساء، مفيد لداء الثعلبية وتشقق الأظافر، نافع للكبد والطحال". أما ابن البيطار فقال فيه: "الكرفس ينفع للسعال والربو وضيق النفس وهو مدر للبول، يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذلك تمنع المرضعة منه لأنه يهيج الباه ويقلل اللبن.. نافع للكبد البارد".

أما داوود الانطاكي في تذكرته فيقول: "الكرفس يفتح الشهوة والسدد فيزيل اليرقان وعسر البول ويذيب الحصى، يحرك الباه مطلقاً ولو بعد اليأس، يزيل الربو وعسر النفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الأحشاء خصوصاً الكبد ووجع الجنبين والوركين والخصية، عصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكمة والجرب، ينفع من السموم والمغص والعطش البلغمي إذا شربت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر، ينفع من عرق النساء ويحل الأورام ضماداً.. يجلو الآثار كالثآليل والبرص خصوصاً بالنشادر والعسل". وقال الطبيب اليوناني "جالينوس" "بذره ينفع من الاستسقاء وينقي الكبد ويدر البول والطمث وينقي الكلية والمثانة والرحم، وينفع من عسر البول، ويصلح أن يؤكل مع الخس".

لقد استخدم الفراعنة الكرفس حيث جاءت البرديات المصرية القديمة لتؤكد لنا أن الكرفس استخدمه المصريون القدماء في عدة وصفات علاجية على شكل دهانات لعلاج الحمرة والحروق وموضعياً لسقوط الرحم ومنع سلس البول..

و ضد حالات الربو ولتقوية اللثة والتهابات اللسان والشلل، وحقنة مهبلية لإزالة الالتهابات و ضد العقم ولضعف السمع.

ويقول ابن قيم الجوزية: "ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويدر البول والطمث، ويفتت الحصى، وحبه أقوى في ذلك، ويهيج الباءة، وينفع من البخر". والكرفس عشبة قديمة ويزرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠ سنة لاسيما في مصر الفرعونية، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد، وكان آنذاك يستخدم كغذاء... ثم استخدمت سوقه وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والروماتزم ومشكلات التهاب المفاصل، وهو عشبة منظفة ومدرة للبول.



الكرفس في الطب الحديث:

نظراً لما يتمتع به الكرفس من فيتامينات ومعادن فهو يستعمل داخلياً مقبلاً ومقوياً عاماً، ومرمماً لخلايا الجسم، ومرطباً ومدراً للبول ومنحفاً وضد الروماتزم ومطهراً لمجري الدم ومضاداً للتعفن، وعسر الهضم والوهن والحمى المتقطعة مثل حمى الملاريا وكذلك الصرع وأمراض الصدر والسمنة، وزيادة الدم، والأرق والنقاهاة.. وطريقة استعمال الكرفس داخلياً هو أكله طازجاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء، وتعصر جذوره ويشرب من عصيره نصف كوب في اليوم مدة ١٥ إلى ٢٠ يوماً وذلك لعلاج الروماتزم بنجاح تام، وكذلك الزكام وضيق النفس والسعال والبة والنقرس والتهاب المفاصل.

يشرب ٢٠٠ جرام ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الإغماء. أو يشرب مغلياً بمعدل ٢٠ جراماً من أوراقه في لتر ماء.

أما خارجياً فيمكن استعماله ضد الجروح والخراجات والسرطانات والتشققات الناتجة في القدم في وقت البرد، وطريقة الاستعمال هو غسل الجروح بعصير جذور الكرفس أو بوضع كمادات على الجروح والدمامل والسرطانات، وعلى إبهام الرجل مع عصير الليمون لعلاج النقرس، ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم والحناق وخفوت الصوت وورم اللوزتين.

لقد اشتهر الكرفس في إقليم فرانس كوتيه بفرنسا أنه يزيد القوة الجنسية حتى قيل فيه مثل مأثور هو: لو عرف الرجل فعل الكرفس ملأ به بستانه. لقد بينت الأبحاث في ألمانيا والصين أن للزيت العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي المركزي، ولبعض مكوناته مفعولاً مضاداً للتشنج.

كما أثبتت الدراسات في الصين فعالية الزيت في معالجة فرط ضعف الدم. تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس وهي تساعد الكلتيين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل، وتقيد البذور في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

كما أن للبدور مفعولاً جيداً مطهراً، وهي فعالة في علاج التهاب المثانة والمجاري البولية. لقد قامت تجارب على حيوانات التجارب حيث أعطيت بذور الكرفس وثبت أن لها تأثيراً على التشنج وكذلك تأثير على الجهاز العصبي المركزي كمادة مهدئة، وكذلك ثبت أن له تأثيراً مدرّاً للبول. ووجد أيضاً أن لزيت البذور تأثيراً مدرّاً للبول، وتأثيراً قاتلاً للبكتيريا وبعض الفطريات، كما قامت دراسة أخرى على حيوانات التجارب استخدم فيها العشب (الأوراق والسيقان) فقط فوجدوا أن لها تأثيراً يشبه تأثير البذور على التشنج ومهدئة للجهاز العصبي المركزي. وكذلك تأثير مدر للبول.. أما فيما يتعلق بالجدور فقد تمت دراسته على حيوانات التجارب ووجدوا أن له تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي ومضاد للتشنج وكذلك تأثير مدر.

كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.

الأعراض الجانبية للكرفس: يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وكذلك للأشخاص الذين يعانون من التهابات في الكلى. كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.



الكرديه

Indian sorell

الكرديه نبات عشبي حولي يتميز بقلة تفرعه ونموه الرأسي حيث يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، ساق وأفرع النبات ذات لون أخضر مشرب بالحمرة، الأوراق بسيطة ذات أعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف، ذات لون أخضر محمر، يحمل النبات أزهاراً لحمية الشكل جميلة المنظر ذات لون أرجواني وتخرج من أباطي الأوراق ولها عنق قصير جداً وأجزاء الزهرة سميكة ومتشعبة بلون أحمر داكن، الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور البنية اللون كروية الشكل ومجعدة السطح، الجزء المستعمل من نبات الكركديه الأزهار والأوراق، ويعرف الكركديه بعدة أسماء مثل الجوكرات والفجر والقرقديب والكرقديب والحماض الأحمر، يعرف الكركديه علمياً باسم *Hibiscus subdarifia* من الفصيلة الخبازية.

قديماً عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا أزهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان، ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعد مصدراً رئيساً من المصادر الطبيعية لإنتاج الأنثراف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسيليلوز النقي وقد أصبح حالياً هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث إن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكؤوس الأزهار يستعمل كمشروب منعش جداً خاصة بعد تحليته بالسكر، كما أن

هذا المستخلص بعد تركيزه يعد مادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات.



كما أن تناول المستخلص المائي لكؤوس أزهار الكركديه يفيد طبياً لعلاج شعبي، حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وافرازها للعصارة الهاضمة.

أما الكركديه في الطب الحديث فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على أزهار الكركديه في كلية العلوم بجامعة القاهرة أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فاعلة في إبادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكتيرية وبالأخص باسيلس واشرشيا وكولاي وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات، وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار وأوراق الكركديه أنها تهدئ من تقلصات الرحم والمعدة والأمعاء وتزيل آلامها، وهي مفيدة أيضاً ضد الحميات.

ويعد شراب مغلي أزهار الكركديه من أفضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك، فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والأسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه.

وقد قيل: إن الكركديه يمكن أن يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل، فهو مرطب ومنتشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركديه عادة على عدة أشكال فيؤكل نيئاً مع السلطات ويضاف إلى الحساء ويمكن أن يطبخ لوحده مع الزبدة أو الزيت أو مع البيض، ويستعمل الكركديه داخلياً وخارجياً فيستعمل داخلياً لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية الأسطوانية، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتغطى مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

أما الاستخدامات الخارجية للكركديه فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لوناً نحاسياً براقاً، ويستعمل مغلي أزهار الكركديه ويضاف إلى مسحوق الحنا وأزهار البابونج على شكل عجينة توزع على خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون مدة ٦ ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون أحمر نحاسي جميل.





الكرّم

Turmeric

الكرّم هو جذامير على هيئة درنات صغيرة قرب سطح الأرض لنبات عشبي معمر بجذوره ولكن أوراقه حولية. وللكرّم أسماء دارجة فيعرف في بعض المناطق بالورس والهرد (وهي تسمية فارسية) وكركب، وعقيد الهند، والزعفران الهندي، والجدوار، والزرنب، وعروق الصباغين، وبقلة الخطاطيف.

توجد عدة أنواع من الكركم تنمو في أماكن مختلفة من العالم وأهمها ما يلي:

(١) *Curcuma Longa* وموطنه الأصلي سيريلانكا.

(٢) *Curcuma Aeruginosa* وموطنه الأصلي بورما وكمبوديا.

(٣) *C. Amada* وموطنه الهند.

(٤) *C. Angustifolia* وموطنه الهند أيضاً.

(٥) *C. Aromatica* وموطنه البنغال.

(٦) *C. Caesia* وموطنه البنغال أيضاً.

(٧) *C. Mangga* ويزرع في ماليزيا وله رائحة المانجا.

(٨) *C. Purpurascens* وينمو في غرب ووسط جاوه.

(٩) *C. Xanthorrhiza* وينمو في أندونيسيا وماليزيا.

١٠) C. Zedoaria وينمو في الشمال الشرقي للهند ويزرع حالياً في جميع أنحاء الهند وماليزيا.

وجميع هذه الأنواع تتبع فصيلة الزنجبيل.

الأجزاء المستخدمة من الكركم كدواء وغذاء هي الدرناات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين ٥ - ٨ سم وسمكها حوالي ١.٥ سم ذات لون أصفر محبب.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الكركم على زيوت طيارة بنسبة تتراوح ما بين ٤.٢-١٤٪ ويتكون هذا الزيت من حوالي ٥٠ مركباً ولكن أهم هذه المركبات مجموعة تعرف باسم كيتونات سيسكوترينينية Sesquiterpene Keton وهي تشكل ٦٠٪ وتعرف هذه المجموعة باسم تورميرونز Turmerones ، كما يحتوي الكركم على مجموعة أخرى مهمة جداً تعرف باسم كوركومينويدز Curcuminoides ومن أهم مركبات هذه المجموعة مركب الكوركمين المشهور Curcumin الذي فصل بشكل تجاري



ويباع حالياً كمركب نقي وهو المسؤول تقريباً عن التأثيرات الدوائية للكركم. وكذلك هو الذي يعطي الصبغة الصفراء التي يتميز بها الكركم، كما يحتوي الكركم على خليط من الراتنج

والزيت الطيار يعرف باسم OLEO-RESIN وكذلك يحتوي على زيت ثابت ومواد مرة وبروتين وسليبيوز وبننوزان ونشا ومعادن.

توجد للكرم استخدامات شعبية كثيرة في جميع أنحاء العالم، فهو يستخدم على نطاق تجاري واسع وبالأخص في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تستورده بكميات كبيرة من بلدان المنشأ حيث يستخدمونه على نطاق واسع في صناعة الغذاء إذ يدخل كأهم التوابل وأهم المواد الملونة ويعد أهم مكوناته المعروفة عالمياً باسم (CURRY POWDER) الذي يعرف في بعض الدول الإسلامية والعربية بالبزار، وفي البلاد الغربية يستخدم مسحوق الكرم بكميات كبيرة في تحضير المعجنات والصلصات، بالإضافة إلى استخدامه كمادة صباغية للمنسوجات، كما تستخدم صبغة الكرم في صنع الورق الذي يستعمل في الكشف عن حامض اليوريك.

وقد عرف الكرم باسم الورس لدى العرب، حيث ذكر الترمذي في جامعه من حديث زيد بن أرقم، عن النبي صلى الله عليه وسلم "أنه كان يتعت الزيت والورس من ذات الجنب". قال قتاده: "يُلدُّ به، ويُلدُّ من الجنب الذي يشتكيه". وروى ابن ماجه في سننه من حديث زيد بن أرقم قال: "تعت رسول الله صلى الله عليه وسلم من ذات الجنب ورساً وقسطاً وزيتاً يُلدُّ به". وصح عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: "كانت النفساء تقعد بعد نفاسها أربعين يوماً، وكانت إحدانا تطلي الورس على وجهها من الكلف". وقال صاحب كتاب الطب النبوي إنه ينفع من الكلف والحكة والبثور الكائنة في سطح اليدين إذا طلي به وله قوة قابضة صابغة، وإذا شرب منه وزن درهم (٣ جرام) نفع من الوضخ، وهو في مزاجه ومنافعه قريب من منافع القسط البحري، وإذا لطح به على البهق والحكة والبثور والسعفة نفع منها، وقد استخدمه العرب كمكسب للطعم والرائحة وكمادة ملونة لبعض المأكولات وخاصة الأرز وبعض الحلوى، كما استخدموه منبهاً وهاضماً ومدراً للبول والصفراء.

وفي الهند وتايلند وأندونيسيا وماليزيا استخدم الكرم من مئات السنين كمواد متبلة وصابغة للأطعمة، ويستخدم مسحوق الكرم في تايلند لعلاج

الدوخة والسيلان وقرحة المعدة، وفاتح للشهية، ومنعش وطارد للأرياح ومقبض ومضاد للإسهال. كما يستخدم خارجياً لعلاج لسعات الحشرات ومرض القوبا الجلدية والجروح وموقف للنزيف وفي شد اللثة. واستعمال الكركم في تايلند رسمي مصدق عليه من الهيئة الحكومية. أما في الهند فيستخدم كمادة تساعد على الهضم ومقو ومنق للدم وضد التقلصات، كما يضاف مسحوق الكركم إلى علف الأبقار والخيول كمنعش ومقو لها.

لقد كان الهنود هم أول من أولى الكركم الدراسة البحثية؛ لأن هذا النبات أحد أهم النباتات الاقتصادية في الهند، فقد بدؤوا دراسته في السبعينيات حيث أثبتوا فوائده المستخدمة في الطب الشعبي، وأن له قوة عجيبة وبالأخص للجهاز الهضمي والكبد والصفراء. ومن بداية عام ١٩٧١م إلى عام ١٩٩١م قامت دراسات بحثية على تأثير الكركم على مرض الروماتيزم، وقارنوا تأثيره بتأثير الهيدروكورتيزون وأثبتت الدراسة أن تأثير الكركم كان أقوى من تأثير الهيدروكورتيزون كعلاج للروماتيزم. كما قامت دراسة أخرى على تأثير مركب الكوركومين (المركب الرئيس في الكركم) على أنواع من الميكروبات، وأثبتت الدراسة أن الكوركومين يعد من أقوى المواد المضادة للميكروبات، كما ثبت أن له تأثيراً قوياً كمادة مضادة للأكسدة أكثر من فيتامين (E).



وقام الصينيون بعمل دراسة إكلينيكية على معدل الكوليسترول في الدم وكذلك على تخثر الدم وتوصلوا إلى أن الكوركومين يخفض نسبة الكوليسترول ومضاد للتخثر بشكل جيد، كما أثبتت الدراسات أن للكرم تأثيراً على الخلايا السرطانية وربما يكون علاجاً ناجحاً في إيقاف خطر حدوث الصفراء، وله قدرة عجيبة في حماية المعدة من القرحة والكبد من الأمراض، وكذلك تخليص الكبد من سمومه الناتجة من شرب الخمر. كما قامت دراسة على المدخنين وأثبتت الدراسة أن الكرم يمنع حدوث طفرة الخلايا الذي يسببه الدخان. وقد أثبتت السلطات الألمانية أن الكرم يعالج تخمة المعدة وذلك بسبب تنشيطه المرارة لإفراز الصفراء. كما قامت كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بدراسة تقويمية للكرم لتأثيره على قرحة المعدة والاثني عشر وأثبتت النتائج قوة تأثير الكرم في علاج قرحة المعدة والاثني عشر، وقد نشرت نتائج الدراسة في مجلة (Ethnopharmacology) العالمية عام ١٩٩٠م، كما أن الكرم يستعمل حالياً في علاج التهابات أخرى مثل الربو والأكزيما.

يوجد من الكرم مسحوق وكبسولات وأقراص وخلاصة سائلة وصفغة، كما يباع مركب الكوركومين تجارياً كمادة نقية.

الجرعات المأمونة للكرم هي ما بين نصف - جرام إلى واحد جرام من مسحوق الكرم توزع على ثلاث جرعات في اليوم الواحد بين الوجبات، أو ما بين ١٥ - ٢ جرامات موزعة على اليوم تذاب كل جرعة في حليب دافئ، أما في حالة استخدام مركب الكوركومين النقي فإن الجرعة تكون ١٢٠٠ ملجرام موزعة على ثلاث مرات في اليوم، أما بالنسبة للكبسولات فإن كل كبسولة تحتوي على ٣٠٠ ملجرام حيث تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، أما الأقراص فيحتوي كل قرص ٤٥٠ ملجرام من الخلاصة الجافة، يؤخذ قرص واحد بعد الوجبات الثلاث، أما الصبغة فيؤخذ ما بين ١٠ - ٣٠ نقطة ثلاث مرات يومياً، وبالنسبة للخلاصة السائلة فتؤخذ ملعقتين ثلاث مرات يومياً.

وتستخدم الجرعات السابقة في علاج أي من الأمراض التالية:

- الروماتزم أو داء النقرس.

- زيادة إفراز الصفراء.

- أمراض الكبد.

- قرحة المعدة والاثني عشر.

- تخفيض نسبة الكولسترول في الدم ومنع التخثر.

- مضاد للأكسدة وذلك بطرد السموم من الكبد.

- لمنع تكون خلايا سرطانية.

- لقتل البكتيريا في الأمعاء.

- لعلاج الأكزيما والجرب وبعض الفطريات التي تتكون بين أصابع الرجلين.

أما بالنسبة للاستعمالات الخارجية فيستعمل المسحوق لعلاج الجروح الحديثة؛ وذلك بذره فوق الجرح، وبالنسبة للسع الحشرات تدهن بمرهم محضر من مسحوق الكركم مع الفازلين، كما يستعمل المرهم نفسه لمرض القوباء الجلدي وكذلك ضد الكلف وبعض البقع السوداء في الوجه والرقبة، وبالنسبة لالتهاب اللثة وتقرحات الفم فيستعمل مغلي الكركم غرغرة.

يجب عدم الاستمرار في استخدام الكركم لأكثر من ستة أسابيع وعدم زيادة الجرعة العادية؛ لأن ذلك قد يسبب بعض الآلام في المعدة، كما أنه قد تظهر آلام في المرارة وذلك نتيجة استخدام الكركم والمرارة مصابة بحصى المرارة؛ لذلك يجب عدم استخدام الكركم في حالة مرض المرارة، كما يجب على الأم الحامل عدم استخدام الكركم كعلاج خلال فترة الحمل.

يجب عدم استخدام مستحضرات الكركم مع الأشخاص الذين يستعملون أية أدوية كيميائية أو عشبية وبالأخص الأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين أو الورفارين أو أي مستحضر ضد التخثر وكذلك أدوية الضغط، ولكن لا بأس من استعمال الكركم مع الأكل كمادة منكهة أو كمادة صابغة.

الكزبرة

Coriander

الكزبرة نبات عشبي حولي ذو رائحة عطرية قوية يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية اللون وتعطي ثماراً دائرية صغيرة صفراء إلى بنية اللون؛ وتعد الكزبرة من التوابل المشهورة. تعرف الكزبرة بعدة أسماء مثل: الكسبرة، تقد، تقدة، ثاو، وتعرف علمياً باسم *Coriander sativum* من الفصيلة المظلية.

والجزء المستعمل من الكزبرة هو الأوراق والبذور والزيت. وتنتشر الكزبرة في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كما تزرع في الهند وأمريكا الجنوبية وأوروبا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته اللينالول، والبورنيول، وباراسايمين، والكافور، والجيرانبول والليمونين والفاپابنين. كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفتاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنيسيوم وحديد وفيتامين C.

الاستعمالات :

تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد عثر علماء الآثار في مصر على سلتين من ثمار الكزبرة في



مقبرة توت عنخ آمون. كما كانت الكزبرة تقدم كهدايا في المقابر الفرعونية.

وقد ذكر "بليني" أن أفضل أنواع الكزبرة التي ترد إلى إيطاليا كانت من مصر، ولقد ذكرت الكزبرة في بردية إيبيرس ١٧ مرة وفي بردية برلين ثلاث مرات، وجاءت أيضاً في بردية هيرست، والدليل على أهمية الكزبرة من الناحية العلاجية أنها ذكرت في سفر الخروج من التواره.

وقد وصلت الكزبرة إلى الصين في أثناء حكم سلالة هان عام ٢٠٢ قبل الميلاد ويصف

بلينيوس استخدامها من أجل القروح المنتشرة ومرض الخصيتين والحرقة والجمرة وتقرح الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب النساء أيضاً.

وكان أطباء الفراعنة ينسبون للكزبرة خاصية طرد الديدان من الأمعاء والإكثار منها يستخدم كمنوم، وقد جاءت الكزبرة في بردية هيرست ضمن وصفه علاجاً موضعياً للكسور ومسكناً موضعياً لحالات التهابية متهيجة ولعلاج سقوط الرحم وإزالة الاضطرابات وطرده الغازات.

وقال جالينوس: "عصارة الكزبرة مع اللبن تسكن كل ضربان شديد" وقال أبو بكر الرازي: "الكزبرة نافعة ضد حالات التبول مرات كثيرة وتقطير البول والإصابة بالبرد، كما أنها مفيدة لحالات حموضة المعدة".

وقال ابن سينا: "الكزبرة تنفع الأورام الحارة مع الإسفيداج والخل ودهن الورد مع العسل والزيت للشري والنار الفارسي".

وقال ابن البيطار: "الكزبرة تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمريض الربو".

وقال داود الأنطاكي: "الكزبرة أجودها الحديث الضارب إلى الصفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري بل ربما كان المصري أجود... وهي تحبس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة أكلاً وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويمنع الخفقان مع العنبر والسكر تزيل الدستاريا ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان".

وقال أبقراط: "إن في الكزبرة حرارة وبرودة، وهي تزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة".

وحديثاً يشيع استخدام الكزبرة كتابل حيث تستخدم على نطاق واسع في جميع بلاد العالم، ويستخدم نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص، وهي تهدئ التنشج في الأمعاء وتضاد تأثيرات التوتر العصبي.

لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثيراً منبهاً لإفراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً، كما ثبت أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا والفطريات، وقد صرح الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم.

ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج العنقز والحصبة ومشاكل القولون والروماتزم. وفي الطب الهندي تستخدم الكزبرة لعلاج نزف الأنف والكحة ومشاكل المثانة والقيء والتطريش والدستاريا الأميبية والدوخة.

وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة، وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي.

لا توجد مخاطر من استعمال الكزبرة وبالأخص إذا استعملت حسب الجرعات المحددة لها حيث لا تزيد الجرعة اليومية على ٢ جرامات على هيئة ثلاث جرعات في اليوم كل جرعة ١ جم.

كف مريم

Rose of Jericho

ويعرف بشجرة مريم، وكف العذراء، ونبات الطلق.

كف مريم عشب حولي قصير ينمو بعد سقوط الأمطار في الخريف مع بداية الشتاء في الأماكن ذات التربة الطمية الحصوية التي تستقبل بعض مياه السيول. وفي حالة نفاذ الرطوبة في التربة تموت النباتات، وتلتف الأفرع إلى أعلى لتكون على شكل كرة تشبه قبضة اليد المغلقة بإحكام على الثمار الناضجة الجافة، وعندما يحصل النبات على الرطوبة من الأمطار أو الغمر بالماء فإن الأفرع الميتة تتفتح منبسطة إلى الخارج لتحرر بعض البذور الموجودة في الثمار، وعند حدوث الجفاف فإن الأفرع تلتف مرة أخرى منقبضة إلى أعلى مرة أخرى، وهذا النظام الميكانيكي يؤكد ويساعد على استمرار حياة هذا النوع في البيئة الصحراوية القاسية. يعرف نبات كف مريم علمياً باسم *Anastatica hierochuntica*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات كف مريم على مركب فلافوني واحد هو أيزوفيتكسين (*isovitexin*) وأربعة مركبات فلافونولية هي: كامفيرول (*Campferol*) ورامنوجلوكوزايد، كوريسيتين (*Quercetin*) وروتين (*Rutin*) كما يحتوي على بيتاسيتوستيرول وكامبيسترول وكوليسترول وستجماسترول، كما تحتوي على



موسوعة خاتر ابن الجعش

جلوكوز وجللاكتوز وفركتوز وسكروز ورافينوز وستاكوز وستة عشر حمضاً أمينياً
والألانين وأرجنين وبرولين وفينيل ألانين وميثيون وكولين وقلويدات وكومارينات
وسيلسيكيوليت.

الاستعمالات:

تستخدم في الطب الشعبي لحالات عسر الولادة، حيث يشرب منقوعها لتعجيل
الولادة، كما يشرب منقوعها من أجل الإنجاب.

تستخدم أيضاً في علاج نزلات البرد عند الأطفال وذلك بحرقها واستنشاق
الدخان المتصاعد منها.

كما تستخدم لعلاج مشاكل المعدة وطرد النفس الشريرة، كما يقول الأطباء
الشعبيون: "إن مسحوقها يفيد العين المصابة بالرمد".

ويقول داود الأنطاكي "إن من خواصه الطبية قلع البياض من عيون الحيوانات
إلا أن الإنسان لا يطيقه، ويزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص، والبلغم شرباً،
ويفتح السدد، وإن طلي به الوجه حمرة وحسن لونه، ومن خواصه أيضاً أنه إذا
نقع في الماء امتد وطال: فإن شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت
سريعاً بإذن الله وألقت المشيمة، وإن دق وذر على الجروح نفعها وأدملها.

يستخدم مغلي بذور النبات مع بذور الكمون لوقف نزيف ما بعد الولادة،
كما أن مغلي النبات يفيد في علاج الدسنتاريا، كما تستخدم أوراق كف مريم
الخضراء الطازجة لعلاج بعض أمراض المعدة، ومنقوع النبات يساعد على
تحمل آلام الوضع وسهله، كما يستخدم منقوع النبات لزيادة الطمث وفي علاج
الصرع والبرد والصداع.

والبدو في الصحراء يستعملون النبات لإدرار الطمث ولعلاج نزلات البرد.

وبشكل عام تستخدم النساء نبات كف مريم على نطاق واسع لتسهيل الولادة
وذلك بغلي النبات مع الماء ثم تركه منقوعاً ليلة كاملة ثم تشرب منه النساء قبل
الولادة، وقد سمي نبات الطلق لأنه يحدث الطلق.

وحدثاً قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم
السعودي، وأثبت أن نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا
الغرض بأمان.

كما يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان Medicinal
Plants of Saudi Arabia, Vol. I. 1987 إن خلاصة نبات كف مريم يقضي
على عدد من الميكروبات ومن أهمها السالمونيلا.

ونظراً لما لنبات كف مريم من مكانة لدى البلدان الآسيوية ومن أهمية طبية
فإن الحجاج القادمين من إيران وأفغانستان وغيرها يحملون معهم هذا النبات
لبيعه أيام الحج ولذلك تراه في مكة المكرمة.



الكلوروفيل Chloropyll

الكلوروفيل أو ما يعرف باليخضور هو المادة الخضراء الملونة للنبات باللون الأخضر، والنباتات بشكل عام تحتوي على المادة الخضراء عدا الفطور Fungi الذي تنعدم عنده هذه الصفة.

ويقول الكيميائي الألماني رتشر دفلستاتر: إن أعجوبة الكلوروفيل غريبة، فهو متصل اتصالاً وثيقاً بسر الحياة نفسها، كل طاقة الحياة مصدرها الشمس، ولكن النباتات الخضراء هي وحدها التي تملك سر التسلط على الطاقة الشمسية ثم تردها إلى الإنسان والحيوان، تسقط شعاعاً من ضوء الشمس على ورقة خضراء فتحدث الأعجوبة من فورها فتتمزق في جوف النبات جزيئات الماء وثاني أكسيد الكربون، وهذا التمزيق نفسه آية لا يستطيعها الكيميائي إلا بشق الأنفس، فهناك أولاً غاز الأكسجين من النبات فيجدد الهواء الذي نستنشقه وتتولد وحدات من الطاقة في المواد السكرية والكربوهيدرات وتخزن في النبات، والإنسان يستهلك هذه الطاقة طعاماً في الخضر ولحوم المواشي آكلة العشب، ويستعملها فحماً وغازاً وزيتاً بعد أن كانت نباتاً أخضر طوي في أطباق الأرض عصوراً متطاولة.

لقد أسفرت الأبحاث من أن هناك ارتباطاً بين الكلوروفيل وهيموجلوبين ذرات الكربون والأيدروجين والأكسجين والنيتروجين يكتنف ذرة من الحديد بينما المادة الخضراء في النبات هي أيضاً نسيج من العناصر نفسها إلا أنها تكتنف ذرة من المغنيسيوم، فمن الواضح أن لهذا التشابه مغزى كبيراً، والعلماء يعملون حالياً لمعرفة هذا السر العجيب.

المحتويات الكيميائية :

الكلوروفيل هو الصبغة الخضراء للنبات الذي يحول أشعة الشمس إلى طاقة. والكلوروفيل يوجد على عدة أشكال فيوجد على هيئة كلوروفيل A وكلوروفيل مشتق (sp-d) وكلوروفيلين وهو مشتق قابل للذوبان في الماء.

الاستعمالات :

ذكرت بعض الأبحاث أن للكلوروفيل تأثيرات مضادة للالتهابات ومضاد للسموم وكعلاج شاف للجروح ويعد الكلوروفيل من المواد الطبيعية التي لها تأثير على إزالة الرائحة وبالأخص في البول والبراز، وهناك وثائق من الدراسات على الإنسان والحيوان تفيد أن الكلوروفيلين يمكن ان يحد من نمو الخلايا السرطانية.

لقد استعمل الكلوروفيل في الطب التقليدي كمادة مزيله للرائحة الكريهة للنفس وكذلك لتخفيف رائحة البول والبراز كمادة واقية لثقب القولون، وكذلك ضد تلوث الجروح بالجراثيم.

وكان يستخدم الكلوروفيل لمشاكل القناة الهضمية مثل الإمساك ولتنبه خلايا الدم المسببة للأنيميا، وكان يعطى للأشخاص الذين يعانون من الإمساك وتظهر روائح كريهة من جراء ذلك وكذلك يعطى لتطبل البطن.

وفي تجربة إكلينيكية تمت على ٢٤ مريضاً أعطوا مغلي الكلوروفيل الجرعات ما بين ٥-٢٠ ملجم في اليوم ولمدة ما بين أسبوع إلى ١٢ أسبوعاً على مرضى يعانون من البنكرياس الناكس المتهب وشفي منهم ٢٢ مريضاً.

ذكر علماء جامعة تمبل بفيلا دلفيا أن محلول اليخضور يبدو قادراً على تقوية جدران الخلايا في جسم الحيوان. ومن الأمور المحيرة أن اليخضور لا يقتل الجراثيم وهو في أنبوب الاختبار ولكن متى اتصل بالأنسجة الحية زاد في مقاومة الخلية ومنع نمو الجرثوم.

وقد حُضرت في جامعة تمبل محاليل ومراهم من اليخضور تصلح للاستعمال ضد التقيحات وعولجت به ١٢٠٠ حالة ما بين تقيح غائر إلى أذى يصيب البشرة فكانت النتائج جيدة، وقد شفيت به جروح عميقة، كما شفيت منه الدوالي المتقيحة والتهاب نخاع العظام وأنواع شتى من القروح المنضجة، وحالات كثيرة كان أصحابها مصابين بذبحة الحلق وتقيح اللثة الشديد، كما أن أنف حالة عولجت باليخضور من التهابات الجهاز التنفسي مثل التهاب كهوف العظام، والتهاب الغشاء المخاطي في الأنف والزكام وصنعت حشوات مشبعة باليخضور فجففت الصديد وأزالت الاحتقانات.

لا يوجد في المراجع العلمية ما يشير إلى أضرار جانبية ولا تداخلات دوائية لليخضور ولا سيما إذا اتبعت التعليمات الموجودة على المستحضر الذي يوجد في المحلات التكميلية.



الكمأة

Truffle

الكمأة فطر من الفطور الراقية تنمو تحت سطح الأرض على أعماق متفاوتة تصل ما بين ٢ سم إلى ٥٠ سم ولا تظهر لها أجزاء فوق سطح الأرض على الإطلاق، فلا ورق ولا زهر ولا جذر لها، تنمو الكمأة في الصحاري وتحت أشجار البلوط وتتكون من مستعمرات قوام كل مجموعة من عشر إلى عشرين حبة وشكلها كروي لحمي رخو منتظم، وسطحها أملس أو درني، ويختلف لونها من البيج إلى الأسود، يعرف مكان الكمأة إما بتشقق سطح الأرض التي فوقها أو بتطابير الحشرات فوق الموقع ولكن في فرنسا وإيطاليا تدرب الكلاب لمعرفة موقع الكمأة، تعرف الكمأة بعدة أسماء فتعرف في المملكة بالفقع وفي بعض البلاد بشجرة الأرض أو بيضة الأرض أو بيضة البلد أو العسقل أو بيضة النعام.

وقد عرفت الكمأة (القعق) على أنها من المن، حيث روى الطبري عن ابن الذكوري عن جابر قال: "كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فامتنع قوم عن أكلها وقالوا أنها جذري الأرض فبلغ الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: "إن الكمأة ليست من جذري الأرض إلا أن الكمأة من المن". وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين". ويقال: إن الكمأة من المن أي أن الله سبحانه وتعالى امتن على عباده بها، حيث إنها تثبت بلا تكلفة بذور ولا فلاحة ولا زرع ولا سقاية، فهي ممنون بها من الله وهي فوق ذلك لا تزرع ولا تستزرع.

وقد أثبتت البحوث العلمية أن محاولات استزراعها باءت بالفشل لكي تبقى منة من الله على عباده ويبقى حديث رسول الله معجزاً إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

توجد عدة أنواع من الكمأة مثل: الزيبي ولونه يميل إلى البياض وحجمه كبير قد يصل إلى حجم البرتقالة الكبيرة وأحياناً أكبر من ذلك، والخلاسي ولونه أحمر وهو أصغر من الزيبي ولكنه في بعض المناطق الذو وأغلى في القيمة من الزيبي، والجبي ولونه أسود إلى أحمر وهو صغير جداً، والهوبر ولونه أسود وداخله أبيض وهذا النوع يظهر قبل ظهور الكمأة الأصلية، وهو يدل على أن الكمأة ستظهر قريباً ويعد هذا النوع أردأ أنواع الكمأة ونادراً ما يؤكل.

ينمو الفقع أو الكمأة بكثرة في حفر الباطن وسدير وتوجد أيضاً في بلاد الشام ومصر والعراق والكويت والمغرب وتونس والجزائر وأوروبا وخاصة فرنسا وإيطاليا، توجد على سطح الكمأة تشققات تمتلئ عادة بالتراب، وإذا لم يجمع الفقع فإنه يتحول إلى تراب، والعرب يسمون الفقع نبات الرعد، لأنها تكثر بكثرة الرعد وتتمو عادة في الربيع، وتصحب تكوين الرعد وسقوط الأمطار. ويقال إنها تتطفل على عروق نبات الأرقعة. وقد سميت كمأة لاستتارها ومنه كما الشهادة إذا سترها وأخفاها، وتؤكل الكمأة نيئة ومطبوخة، وتعد من أطعمة أهل البوادي.

وقد قال عنها الطب القديم: هي باردة رطبة في الدرجة الثالثة رديئة للمعدة بطيئة الهضم، وإذا أدمنت أورثت القولنج والسكتة والفالج ووجع المعدة وعسر البول، والرطوبة أقل ضرراً من اليابسة ومن أكلها فليسلقها بالماء والملح والزعرتر ويأكلها بالزيت والتوابل الحارة، لأن جوهرها أرضي غليظ وغذاؤها ردي ولكن فيها جوهر مائي لطيف يدل على خفتها، والاكتحال بها نافع من ظلمة البصر والرمد الحار، وقد اعترف فضلاء الأطباء بأن ماءها يجلو العين، وممن ذكره المسيحي وصاحب القانون وغيرهما.

وقال الغافقي: "ماء الكمأة أصلح الأدوية للعين إذا عجن به الأثمد واكتحل به ويقوي أجفانها ويزيد الروح الباصرة قوة وحدة ويدفع عنها نزول النوازل".



موسوعة خبز ابن العشاب





موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



المحتويات الكيميائية :

تبين من تحليل الكمأة احتواءها على البروتين بنسبة ٩% والمواد النشوية والتربة بنسبة ١٢% ودهون بنسبة ١% وتحتوي على معادن مشابهة لتلك التي يحتويها جسم الإنسان مثل الفوسفور والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي على فيتامين "ب" وهي غنية بهذا الفيتامين، كما تحتوي على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأكسجين والهيدروجين وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن.

الاستعمالات:

أجريت دراسة إكلينيكية على مرضى مصابين بالتراخوما في مراحلها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وقد تبين أن ماء الكمأة أدى إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية وندرة في تكوين الألياف بعكس الحالات الأخرى التي استخدمت فيها المضادات الحيوية، وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وفي الوقت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة. ولما كانت معظم مضاعفات الرمد الحبيبي نتيجة عملية التليف كما أسلفنا فإن ماء الكمأة يمنع من حدوث مضاعفات التراخوما أو الرمد الحبيبي.

هناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للكمأة، فالاستعمالات الداخلية، هي:

- تستعمل لعلاج هشاشة الأظافر وسرعة تكسرها أو تقصفها وتشقق الشفتين واضطراب الرؤية.
- تستعمل كغذاء جيد حيث تبلغ قيمتها الغذائية أكثر من ٢٠% من وزنها، حيث تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، ويصنع من الكمأة الحساء الجيد وتزين بها موائد الأكل، ويجب أن تطبخ جيداً وأن لا تؤكل نيئة

لخطورتها، حيث تسبب عسر الهضم، وينصح بعدم أكل الكمأة للمصابين بأمراض في معداتهم أو أمعائهم، كما يجب عدم أكلها من قبل المصابين بالحساسية.

- تستعمل الكمأة بعد غسلها جيداً وتجفيفها وسحقها لتقوية الباءة، وذلك بعمل مغلي منها بشرط أن تغلي جيداً ولمدة لا تقل عن نصف ساعة.

أما الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل عصير الكمأة لجلاء البصر كحلاً.
- إذا خلط الأثمد مع الكمأة واكتحل به فإنه يصلح البصر ويقويه ويقوي أجفان العين ويدفع عن العين نزول الماء.

- لقد ثبت مجازياً أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وعليه فإن الكمأة تستعمل في الطب الشعبي وعلى نطاق واسع في علاج التراخوما في مراحلها المختلفة.

يجب عدم أكل الكمأة نيئة وعدم شرب البارد عليها إذا أكلت بعد الطبخ لما في ذلك من ضرر على المعدة، ويقال إنه لو لدغت شخصاً أفعى وفي بطنه الكمأة يموت مباشرة.

يجب تنظيف الكمأة من التراب الموجود في التشققات الموجودة بها.

يجب منع الكمأة عن المصابين بأعراض التحسس كالشري والحكة وبعض الأمراض الجلدية وعن المصابين بعسر الهضم وآفات المعدة والأمعاء.

الكمون

Cumin

عشب حولي يبلغ ارتفاعه حوالي ٥٠ سم وله ساق مجوف وأوراق خيطيه تشبه إلى حد ما أوراق السنوت. الأزهار تتجمع في نهاية الأفرع على هيئة مظلة بلون أصفر وعند النضج تكون الثمار مستطيلة شبه مسطحة مخططة بخطوط ذات لون بني غامق. لها رائحة عطرية.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار التي تعرف عند كثير من الناس بالبذور.

يطلق على الكمون أسماء أخرى مثل سنوت وشبث، ويسمى بالفرعونييه قمنين، يعرف الكمون علمياً بأسم *cuminum cyminum* من الفصيلة المظليه.

الموطن الأصلي للكمون:

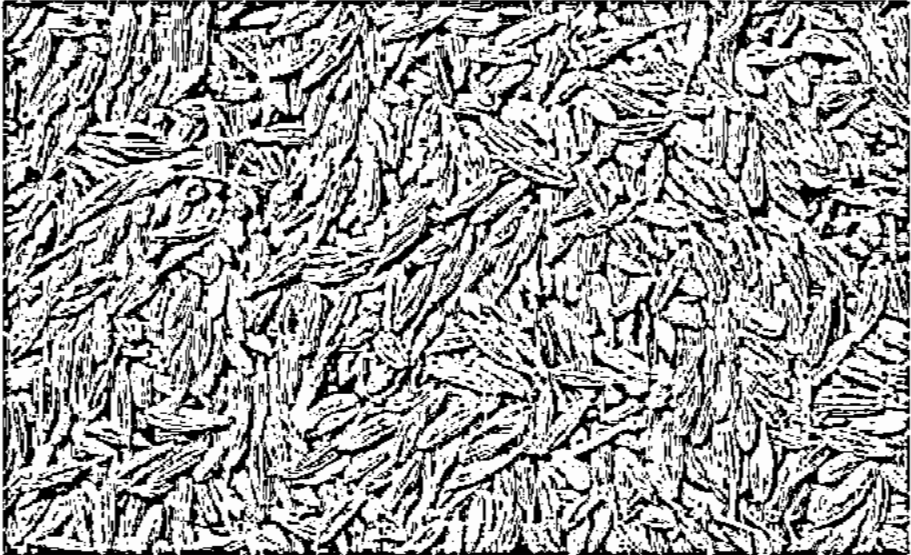
في مصر وتركستان ولكنه يزرع اليوم في مختلف مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وفي إيران والباكستان والهند والصين وفي جنوب الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية للكمون:

تحتوي ثمار الكمون على زيت طيار والمركب الرئيس في هذا الزيت هو مكون من الدهيد وجاما تربين وبيتا بائينين وباراسا يمين وزيتو دهنية.

الطب القديم والكمون:

عرف الكمون في مصر القديمة التي كانت تزرعه بكثرة على ضفاف النيل، وقد عرف الفراعنة خاصية الكمون في التحليل والترويق والتنظيف فكانوا يقدمونه كهدايا للمعابد. وجاء الكمون في البرديات القديمة في أكثر من ٦٠ وصفة علاجية. وقد جاء الكمون في البرديات الفرعونية كوصفات علاجية لأكثر من ٦٠ حالة مرضية، وجاء مغلي الكمون في بردية أبرز لعلاج حالات الحمى والدودة الشريطية وعسر الهضم والمغص المعوي وطارد للأرياح وضد كثرة الطمث. كما صنع المصريون من الكمون دهاناً مسكناً لآلام المعدة وأوجاع الروماتزم والمفاصل ونزلات البرد ولشفاء الحروق وضد حالات الجرب، واستخدموا الكمون أيضاً من الخارج لغيار القروح والجروح ذات الرائحة الكريهة وبخاخات موضعية لخراج الفتق والحروق. وقد قال الطبيب الإغريقي ديقوريديس: "الكمون فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحللها، وفيه قبض وتجفيف، ويستخدم مع الزيت مع العسل لشفاء الجروح، وإذا سحق الكمون بالخل واشتم فيه قطع النزيف من الأنف، وكذلك إذا أدخلت منه قطعة مبللة في الأنف".



وقال جالنيوس: "الكمون يفتت الحصى ويزيل المغص وانتفاخ المعدة والبول الدموي، ويستخدم الكمون مع الزيت كدهان للخصية المتورمة".

وقال ابن سينا: "الكمون فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحلل وإذا غسل الوجه بمائه صفاه، ومع الزيت أو الزيت والعسل يدمل الجراحات، إذا سحق الكمون بالخل واشتم منه قطع النزيف من الأنف، وكذلك إذا أدخلت قطعة مبللة بمائه في الأنف، وإذا شرب بخل ممزوج بالماء نفع من عسر التنفس". وقال أبو بكر الرازي: "الكمون مع الكندر (اللبان الذكر) ينفع حالات أوجاع المعدة وحصى الكلى والمجاري البولية وكذلك حالة سيلان اللعاب".

الطب الحديث والكمون:

أثبتت الدراسات الحديثه أن الكمون مضاد جيد للميكروبات. كما اتضح أن الكمون لديه القدرة على احتفاظه بالمواد الفعالة سبع سنوات وهو منبه ممتاز للمعدة وطارد للأرياح.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للكمون كما يلي:

الاستعمالات الداخلية: لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعدة وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد يستخدم ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون مع ملء كوب ماء مغلي، ويترك المزيج لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء. لحالات التشنجات العصبية وضعف الشهية للطعام يستعمل مغلياً مكوناً من ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون في لتر ماء أو يمزج مسحوق الكمون بمعدل جرام واحد إلى مقدار ملعقة كبيره عسل نحل. لعلاج وتسكين الآلام الروماتزمية. يستخدم زيت الكمون بمعدل ١٠ نقط على أي مشروب ساخن يتناوله المريض عقب الإفطار والعشاء.

الاستعمالات الخارجية: لشفاء الجروح والقروح يستخدم مزيج مكون من الزيت والعسل مع مسحوق الكمون لدهان الأماكن المصابة. لشفاء أورام

الخصيتين: يستعمل دهاناً موضعياً مكوناً من مسحوق الكمون+ زيت زيتون + دقيق. لعلاج الجرب والحكة: يستعمل الكمون مع الملح دهاناً موضعياً. لإيقاف نزيف الأنف: تستعمل فتيلة من القطن مشبعة بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأنف. لإزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية: يستخدم مغلي ماء الكمون غسولاً ثلاث مرات للوجه يومياً.

وقد صنع مؤخراً في فرنسا مشروب تحت مسمى كوميل يساعد على إزالة عسر الهضم وقاتح للشهية ويفيد في حالات التشنج والروماتيزم والحروق والجرب.

كما يضاف الكمون إلى بعض الأطعمة

لأعطائها طعماً طيباً. ويضاف

زيت الكمون إلى الحلويات

لتعطيرها، ويستعمل زيت

الكمون في صنع العطورات،

كما يستعمل في صنع الخبز

والكعك والمخللات، ويضاف

إلى كثير من الأكلات

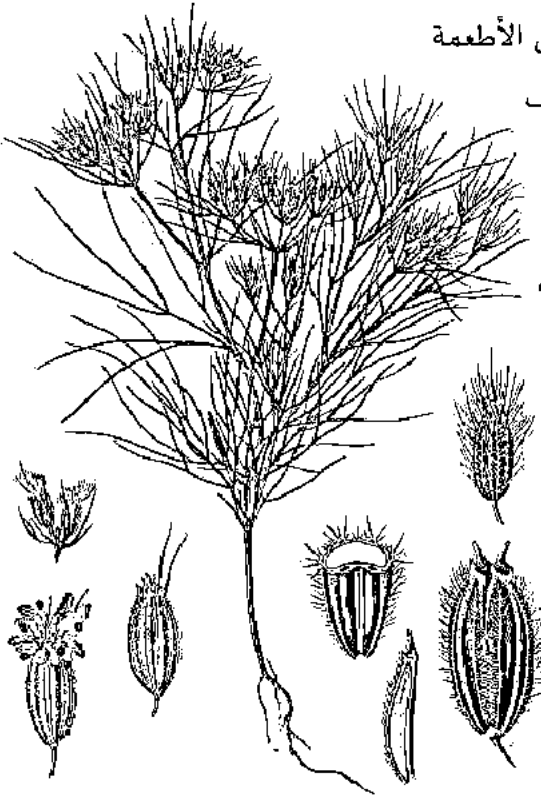
وبخاصة الأكلات الشرقية

القديمة، وفي هولندا

يدخل في صنع الجبن، وفي

ألمانيا يضاف إلى الفطائر

والخبز لتعطيرها.



هل يتداخل الكمون مع الأدوية العشبية أو غير العشبية وهل له أضرار جانبية؟ نعم يتداخل الكمون مع الأدوية المنومة مثل الباربيتورات: أما الأضرار الجانبية فهي غير موجودة، إذا التزم المتعاطي بالجرعات المحددة ولم يتعدها.

الكندر Oliban

الكندر هو اللبان الذكر وهو عبارة عن خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار، ويستخرج من أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين مشوكة لها أوراق كأوراق الآس وثمره مثل ثمر الآس.

وقد قال ابن سميون: "الكندر بالفارسية هو اللبان بالعربية" وقال الأصمعي: "ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمن وقد ملأت الأرض: الورس واللبان والعصب (يعني برود اليمن)" ، ويعرف علمياً باسم *Boswelia carterii*.

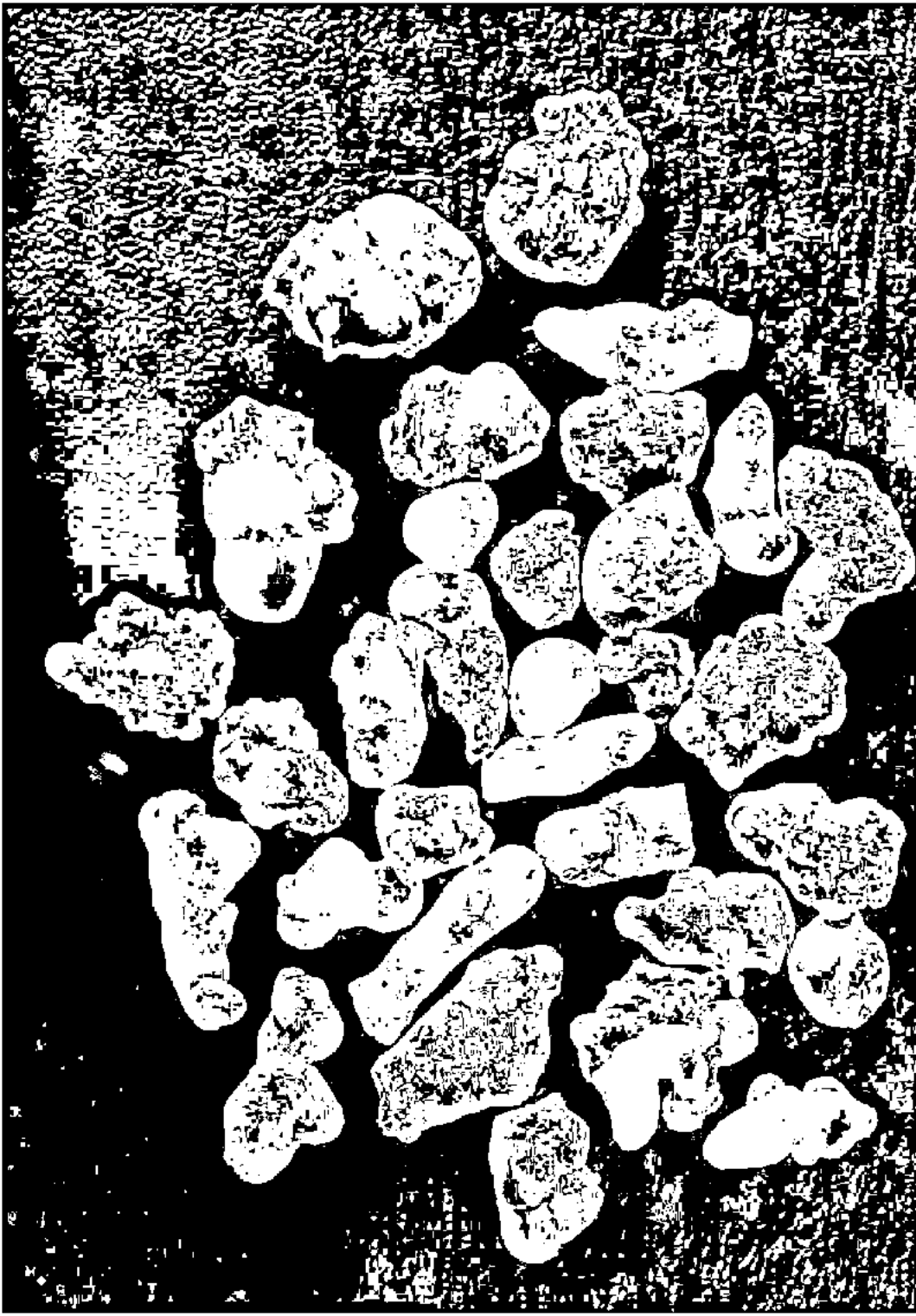
وشجر اللبان لا ينمو في السهول وإنما في الجبال فقط، وللكندر رائحة وطعم مر مميز، والجزء المستخدم من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

يستحصل على الكندر من سيقان الأشجار وذلك بخدشها بفأس حاد ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر إلى بني اللون ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان، ثم تجمع تلك المواد الصلبة، وهذا هو الكندر، المصدر الرئيس للكندر هي عمان واليمن.

المحتويات الكيميائية:

يتكون الكندر من مزيج متجانس من حوالي ٦٠٪ راتنج وحوالي ٢٥٪ صمغ وحوالي ٥٪ زيوت طيارة ومركب يعرف باسم أولبين ومواد مرة وأهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين.

موسوعة جابر لطيف آل عتيق



استخدم الكندر أو ما يسمى باللبان الذكر أو اللبان الشجري من مئات السنين، ويستخدم على نطاق واسع وبالأخص عند العرب، وقد قال فيه داود الأنطاكي في تذكرته "إن قشر الكندر يحبس الدم ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الكندر، وينفع ضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان، وسوء الفهم وبالأخص إذا أخذ مع العسل أو السكر قطوراً، يجلو القوباء ونحوها بالخل ضماداً، ينفع قروح الصدر، ينفع الزحير إذا أخذ مع النخوة وسائر أمراض البلغم، دخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء ويطهره، قشره أبلغ في قطع النزيف وتقوية المعدة".

وقال ابن سينا في القانون: "مدمل جداً وخصوصاً للجراحات الطرية ويمنع الخبيثة من الانتشار وعلى القوابي مع شحم البلوط ويصلح القروح الناتجة من الحروق، يحبس القيء وقشره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخيناً للمعدة وينفع من الدستاريا".

وقال ابن البيطار: "الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر، يملأ القروح العتيقة ويدملها ويلزم الجراحات الطرية ويدملها ويقطع نرف الدم من أي موضع كان ونزف الدم من حجب الدماغ الذي يقال له سعسع، وهو نوع من الرعاف ويسكنه، يمنع القروح التي في المقعدة وفي سائر الأعضاء، إذا خلط بالعسل أبرأ الحروق، يحرق البلغم وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها، الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح، دخان الكندر إذا حرق مع عيش الغراب أنبت الشعر".

وقد استخدمه قدماء المصريون دهاناً خارجياً مسكناً للصداع والروماتزم والأكزيما وتعفن الحروق والآلام المفاصل ولإزالة تجاعيد الوجه، ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو. ومع العسل والسكر لضعف المعدة والرياح ورطوبات الرأس والنسيان، ومع الماء لسائر أمراض

البلغم، ومع البيض غير كامل النضج لضعف الباءة، ويستعمل مطهراً، وتوجد تجرية من الكندر مع البقدونس حيث يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من الكندر ويقلّى مع حوالي ملعقتين من البقدونس مع كويين من الماء ويغلى حتى يتركز الماء إلى كوب واحد ويكون شكله غليظ القوام يشرب نصفه في المساء والنصف الآخر في الصباح فإنه مفيد جداً لعلاج السعال الشديد والتزلات الصدرية.

كما يستعمل لعلاج السعال عند الأطفال حيث يتقع منه ملء ملعقة صغيرة ليلاً مع كوب حليب ثم يعطى للطفل منه نصفه صباحاً.

كما يستخدم منقوعه في الماء الدافئ ويشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحاً على الريق وآخر في المساء عند النوم؛ وذلك لعلاج حالات كثيرة مثل السعال وضعف المعدة وإزالة البلغم وآلام الروماتيزم.

كما يخلط مع زيت الزيتون أو السمسم لإزالة آلام البطن. ويخلط مع زبيب الجبل والزعرل لعلاج ثقل اللسان، كما يستعمل الكندر على نطاق واسع في تحضير اللصقات والمشمعات.



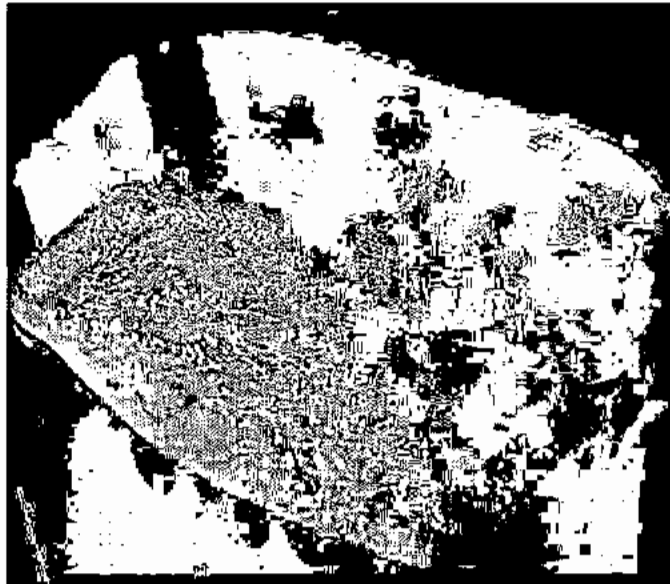
الكهرمان Amber

الكهرمان عبارة عن مادة راتنجية متحجرة ذات لون مصفر إلى برتقالي وأحياناً تميل إلى البني. وتتكون مادة الكهرمان من الصمغ الراتنجي الذي تفرزه إحدى أشجار الصنوبر المعروفة علمياً باسم Pin Succinifer والتي تنمو في أوروبا الشمالية منذ ٥٠ مليون سنة مضت، وقد كانت هذه المواد الراتنجية مواد ممزوجة بالزيت في جذوع تلك الأشجار، وعندما أصبحت هذه الزيوت متأكسدة (متحدة مع الأكسجين) خلفت تلك المادة الراتنجية الصلبة، ثم دفنت تلك الأشجار الصنوبرية تحت الأرض أو تحت الماء وتحولت هذه المواد الراتنجية ببطء إلى كتل غير منتظمة من الكهرمان، وغالباً ما تحتوي هذه الكتل من الكهرمان على بعض الحشرات التي تم حبسها أثناء تدفق المواد الراتنجية من الأشجار، وبعض هذه الكتل تحتوي على بعض الفقاعات الهوائية.

إن أهم المناطق التي يؤخذ منها هذا الراتنج شواطئ بحر البلطيق وعلى الأخص ساحل بروسيا، فهناك توجد عروق منتظمة منه على عمق ٤٠ قدماً من شاطئ البحر، ويحصل عليه بحفر الطبقات القريبة من الساحل، وقد يقذفه البحر بالقرب من الشاطئ إثر زوينة أو زلزال ومن ثم يمكن جمعه، ويقدر محصول بروسيا وحدها من الكهرمان بمقدار ٢٢٠ رطلاً يؤخذ الجزء الأكبر منها من المناجم بالحفر والباقي يقذفه البحر على الساحل، ويوجد الكهرمان

بكميات قليلة بالقرب من شواطئ صقلية وبحر الأدرياتيك وأستراليا والولايات المتحدة الأمريكية وتتفاوت نقاوته حسب المنطقة.

توجد مناجم الكهرمان بالقرب من شاطئ البحر في بروسيا، فهناك تحت طبقات الرمل والطيني، وعلى عمق ٢٠ قدماً من السطح توجد طبقات من الخشب المتفحم سمكها نحو ٥٠ قدماً، وفي ثنايا هذه الطبقات توجد كتل من الكهرمان مطمورة في سيقان الأشجار ومعها بعض البيريت (كبريتور الحديد)، وتحت طبقة الأشجار المتفحمة توجد طبقات من الرمل والبيريت وكبريتات الحديدوز وبينها بعض كتل مستديرة من الكهرمان. وفي هذه المناجم تحضر الأرض إلى عمق ١٠٠ قدم من سطح البحر للحصول على جميع ما بها من كهرمان. وفي كثير من الأحيان يتخلل الكهرمان خطوط متعرجة، وفي بعض القطع نجد بقايا نباتية مندثرة وبعض حشرات انقرض نوعها مندمجة داخل كتلة الكهرمان، وهذه النماذج لها قيمة خاصة ويتهافت على شرائها الهواة المغرمون بجمع العينات المختلفة من الكهرمان.



ينصهر الكهرمان عند درجة ٢٨٠° ويشتعل بلهب وهاج وتنبعث منه أدخنة كثيفة ورائحة زكية، وإذا سخن بمعزل عن الهواء يخرج منه حامض السكسينيك وزيت الكهرمان ونوع من السناج الجيد.

المحتويات الكيميائية :

يتركب الكهرمان من ٧٨ر٩٤٪ كربون و٥٢ر١٠٪ هيدروجين و٥٣ر١٠٪ أكسجين وعند تقطير الكهرمان تقطيراً إتلافياً يخرج منه الماء وحامض السكسينيك وزيت.

الاستعمالات :

عرف الكهرمان منذ عهد بعيد جداً، فقد وجدت عقود منه في مقابر الإغريق القدماء يرجع تاريخها إلى ٩٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان استعمال الكهرمان شائعاً عند الرومان ثم تداوله العرب وغيرهم من الأمم، وقد استخدموه في صنع الحلبي والعقود والسبح ومقايض المغازل والخناجر، وتستهلك البلاد الإسلامية كميات من الكهرمان لعمل السبح.

وفي الطب الشعبي يستخدم الكهرمان في علاج بعض الأمراض مثل:

- مسحوق الكهرمان يدمل القروح إذا ذر عليها وهو جيد جداً لهذا الغرض.

- سفوف مسحوقه يمنع القيء وحرقان البول ويفتت الحصى ويكمش البواسير، وإذا خلط الكهرمان مع الصبر وطلبت به الجروح أشفاها.

ومن خواص الكهرمان أنه إذا ذلك وقرب منه بعض التبن أو قصاصات صغيرة من الورق فإنها تنجذب إليه؛ وذلك لتوليد شحنة كهربائية على الكهرمان بواسطة ذلك، ويطلق بعض الناس على الكهرمان اسم الكهربا.

نبات اللاباشو

Lapacho

عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً أوراقها قليلة ذات أزهار قرنفلية اللون، تنمو في المناطق الجبيلة وموطنها الأصلي أمريكا الجنوبية وتوجد في الأرجنتين وبيرو في أعالي جبال الأنديز. كما يوجد النبات في المناطق المنخفضة في البرازيل والباراغواي، حيث يعتقد أنها مهد النبات الأصلي.

يوجد نوعان من نبات اللاباشو يعرف الأول منها علمياً باسم *Tabebuia avellerae* والثاني باسم *Tabebuia imbetigrosa* وكلاهما ينتميان إلى الفصيلة البيجنونياسية *Bignoniaceae* ويعد النوع الأول هو الأكثر فاعلية بينما النوع الثاني هو الأكثر توفراً، حيث يوجد بكثرة في أماكن نموه. وكلا النباتين لا يزرع وإنما ينمو بشكل طبيعي.

الجزء المستخدم من نبات اللاباشو: هي قشور الساق.

المحتويات الكيميائية في قشور سيقان اللاباشو: تحتوي قشور النبات على كينونات وأهم مركب في هذه المجموعة الكينونية هو لاباشول *Lapachol* وتحتوي كذلك على بايوفالفونيدات وكذلك لاباشينول *Lapachenol* و كارنوسول *Carnosol* و *osol* وأندولات وكوانزيم كيو *Coenzyme Q* ومكويديات من أهمها تيكومين *Tecomine* وسيتروولات صابونية.

استعمالات قشور نبات الالباشو:

لقد حظيت قشور سيقان نبات الالباشو بالتقدير منذ قرون عديدة في طب الأعشاب في أمريكا الجنوبية والمناطق المجاورة نظراً لما يتميز به من فوائد علاجية جمة، وهو حالياً يحظى بسمعة جيدة لعلاج المشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك بعض الحالات الفيروسية مثل متلازمة الأتعب التي تحدث نتيجة للعدوى الفيروسية وكذلك فيروس العوز المناعي Hiv كما أن له سمعة جيدة لحالات أخرى من الأمراض مثل السرطان وبالأخص سرطان الدم.

تقول بعض الأبحاث التي أجريت على قشور هذا النبات في البرازيل: إن اللحاء له تأثير جيد على السرطان واللويميا وتلعب المكونات الكيميائية في القشور دوراً كبيراً في مقاومة نمو الأورام لا سيما مركب الالباشول الذي يثبط نمو الخلايا الورمية؛ وذلك بمنعها من استقلاب الأكسجين. كما أن مركب قلويد التيكومين له مفعول قوي مضاد للالتهابات وهو يقاوم تأثير السكر كما يقوم على تخفيض ضغط الدم المرتفع.



كما حظي نبات اللاباشو بتقدير كعلاج شامل لدى شعوب الأنكاد والكلوايا في البرازيل وشعوب محلية في أمريكا الجنوبية، حيث استخدموه على نطاق واسع في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض مثل: الجروح والحمى والزحار والتهاب الأمعاء ولسعات الأفاعي وأنواع معينة من السرطان، كما أن قشور هذا النبات لها تأثير مضاد للجراثيم وكذلك للفيروسات، وبخاصه تلك التي تصيب الأنف والفم والحلق. كما تستخدم قشور نبات اللاباشو لعلاج الحالات أو العدوى الفطرية بما في ذلك السعفة ringworm والسلاق Thrush وهو مفيد أيضاً في علاج الحالات الفطرية المزمنة بما في ذلك داء المبيضات Candidiasis كما أن اللاباشو يستخدم لعلاج مشكلات المعدة والأمعاء وكذلك التهابات المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستاتا. ويخضع نبات اللاباشو حالياً لأبحاث مكثفة وخاصة بعد التجارب السريرية في البرازيل لعلاج السرطان.

والخلاصة أن قشور نبات اللاباشو تستخدم كمضاد حيوي جيد ومضاد للفطريات والفيروسات ومنبه للجهاز المناعي ومضاد للالتهابات ومقو ومضاد للأورام.

وطريقة الاستخدام هي أخذ ملعقة من قشور النبات وإضافة ما مقداره كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك يغلي مدة دقيقتين ثم يترك بعد ذلك حتى يكون دافئاً ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء لجميع الحالات المذكورة.

ويمكن إضافة ملعقة من المسحوق الناعم لقشور النبات إلى ملء ملعقة فازلين ومزجها جيداً ثم توضع على الجروح لعلاجها. ولا توجد أضرار جانبية لقشور نبات اللاباشو.



اللاوندة (الضرم)

Lavandula

تعرف اللاوندة بعدة أسماء أخرى مثل، الضرم والظرم والفكس وحوض فاطمة، ويوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة، ولكن النوع الذي يعرف علمياً باسم *Lavandula dentata* هو الشهير ويتميز برائحته العطرية القوية، وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة وينمو عادة في الهضاب في المناطق الصخرية، أوراقه تنمو عند قاعدة الفروع والنبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ - ٨٠سم، الأوراق خضراء رمادية، دقيقة، مسننة، أطرافها ملتفة، الأزهار زرقاء بنفسجية تتنظم على هيئة سنبله جميلة في قمم الأغصان، رائحة النبات نفاثة عطرية والطعم حار ومر. الجزء المستعمل من النبات الأطراف المزهرة.

لقد كان هذا النبات من النباتات المشهورة في العصور الوسطى، فقد قال عنه العشاب جون باركنسون سنة ١٦٤٠م: "إن هذا النبات شاف لأورام الصداع والدماغ"، وقد كان هذا النبات في عام ١٦٢٠م يؤخذ كأحد الأعشاب الطبية المهمة ويوصل عن طريق الحجاج إلى مختلف أرجاء العالم.

الموطن الأصلي لهذا النبات فرنسا وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط، كما يوجد على نطاق واسع امتداداً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات

جنوباً، ويعتبر من النباتات المشهورة في تلك المناطق، وتقوم فرنسا بزراعته على نطاق واسع مع آخر من اللاوندة يعرف باسم *Lavandula officinale* وذلك من أجل استخراج عطر اللافندر المشهور.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الضرم على كمية كبيرة من الزيت الطيار تصل إلى ٢٪، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات من أهمها ٣٠ - ٦٠٪ لينيلاليل أستيت، ١٠٪ سينيول و ١٠٪ لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية.

الاستعمالات :

لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن زيت اللاوندة (الضرم) يملك قدرة كبيرة على قتل البكتيريا وأيضاً كمادة مطهرة وتخفيض الألم ونرفزة الأعصاب، كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة، كما أنه يستخدم خارجياً كقاتل للحشرات وكمقطر ويستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية.

وقد أثبتت الدراسات أنه يخفف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي ويقلل من القلق والإجهاد.

ومن أهم استعمالات هذا النبات وقف تطبل المعدة وتيسير الهضم وتخفيف آلام القولون العصبي، كما أنه يخفف كثيراً من آلام بعض أنواع الربو. أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فقد وجد أنه من الوصفات المميزة كمادة مطهرة ويساعد كثيراً في تعجيل شفاء الجروح والحروق والكدمات. ولعلاج الصداع تؤخذ ٢٠ قطرة من الزيت وتخلط مع زيت زيتون (قدر نصف فنجان صغير) وتترك بالمخلوط الجبهة فيزول الصداع حالاً.



وفي حالة الأرق والإجهاد تؤخذ ملعقة من أزهار النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النوم.

ولسوء الهضم وطرد غازات البطن تؤخذ ملعقة من الأزهار وتغلى في نصف كوب ماء ثم تبرد ويشرب مرتين في اليوم.

وتقول بعض المراجع: إنه إذا ذلك المكان الذي تعرض لقرص الحشرات بالزيت فإنه يقضي على الألم، كما أن الزيت يقضي على القمل وجراثومة الجرب.

ومن الوصفات الجيدة إضافة عدة قطرات من الزيت إلى حمام الماء قبل النوم فإنه يريح العضلات ويقضي على الإجهاد ويقوي الأعصاب ويشجع على النوم المريح.





موسوعة جابر لطب الال عشاب



اللوز

Sweet almond

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٢ متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر توجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزروعة. أوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء، الأزهار تتوزع في جميع أجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع، حيث إن نبات اللوز من النباتات التي تسقط أوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء، والأزهار لها لون وردي إلى مبيض معرقة بعروق بنية.

الثمار خضراء إلى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة

ومخططة، وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة وأحياناً بذرتين بيضية الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ.

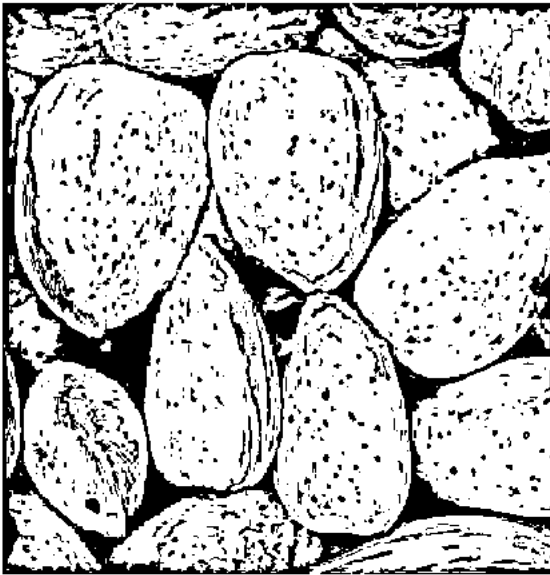
يعرف اللوز بأسماء أخرى مثل: المنج والمزج أما



علمياً فيعرف باسم *Prunus amygdalus* من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو Sweet almond ويوجد نوع آخر من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعرف علمياً باسم *Prunus dulcisvar*.

الموطن الأصلي للوز غرب آسيا، ويزرع في معظم بلاد العالم ويوجد بكثرة في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف حتى نهاية سلسلة جبال السروات، الأجزاء المستعملة من نبات اللوز هي الثمار الطرية والناضجة، وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار.

المحتويات الكيميائية :



يحتوي اللوز الحلو على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧% وأحماض دهنية ومن أهم هذه الأحماض حمض الأوليك (٧٧%) وحمض اللينوليك (٢٠%) ومواد هلامية بنسبة ما بين ٢ - ١٤% ومواد بروتونية بنسبة ٢٠-٢٥%، وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل: الكالسيوم والفوسفور

والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ، ب.

أما اللوز المر فيحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الأمجدالين يصل إلى ٨% ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك (٧٧%) وحمض اللينوليك (٢٠%) ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة ٣٥% بالإضافة إلى بعض المعادن.



الاستعمالات:

قديمًا تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفوائده العلاجية وأهم ما قالوه: إن اللوز الحلو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة وإذا أخذ مع مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة أكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء، إذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع، وإذا أكل بالسكر زاد في المنى وسهل انهضامه، أما اللوز المر فيزيل الأخلاق الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وأمراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة إذا أخذ بالعسل. واللوز المر يجلو النمش والكلف إذا طبخت جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طيبخ الجذور يزيل الحزاز من قروح الرأس وكذلك ينفع من الكحة.

أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد

للكحة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة، كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللعناية بالبشرة.

تستعمل بذور اللوز الحلو لإزالة الرمال البولية؛ وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات.

ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل أيضاً الزيت كقطرة للآلام الأذن.

أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطاً بالبيض دهاناً.

يستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وإدرار البول حيث يؤخذ منه ١٥ جراماً من الأزهار و٢٠ جراماً من الأوراق ثم تغلى مدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب.

هناك أضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل إلا باستشارة المختص، حيث إن أكثر من ١٠ حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال، و٦٠ حبة تسبب الوفاة عند الكبار، أما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له أعراض جانبية.



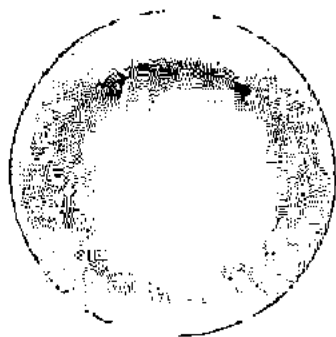
المر

Myrrh

المر هو إفراز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) و صمغ (Gum) ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات البلسان أو البيلسان الذي ينبت بشكل طبيعي في الجزيرة العربية والصومال، وشجرة البيلسان عبارة عن نبات مذكر وآخر مؤنث شوكي، ويحمل أوراقاً مركبة كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، الأزهار بيضاء إلى وردية والثمرة عنبة لها رأس مدبب، يصل ارتفاع النبات إلى ستة أمتار.

يعرف النبات علمياً باسم *Commiphora molmol* من الفصيلة البخورية (*Burseraceae*)، كما أن المر يستحصل عليه أيضاً من نباتات أخرى من الجنس نفسه وهي *Commiphora abyssinica*, *Commiphora shimperi*. وهما أكبر من النوع الأساسي حيث يصل ارتفاع كل منهما إلى حوالي عشرة أمتار.

يستخرج المر من نبات البلسان أو البيلسان أو ما يسمى في بعض المناطق بالبشام عن طريق خدش جذوع وسيقان النبات وخاصة القلف أو القشرة المغلفة لجذوع النبات أو السيقان بقأس أو بألات حادة أخرى، وعادة يفرش فراش نظيف أسفل الأشجار لتساقط عليه الإفرازات التي تخرج من جراء الخدش، وعادة يخرج سائل لزج ذو لون أصفر يميل إلى البني مشرب بخطوط بيضاء، وبمجرد خروج السائل من الجذع أو من الأغصان ويقابل الضوء والهواء يتجمد



على هيئة دموع صغيرة أو كبيرة حسب غزارة هذه المادة، وفي بعض الأحيان يسيل حتى يصل الأرض، ولهذا السبب يفرش فراش تحت الشجرة لكي لا يتلوث هذا السائل (المر) بالتربة التي قد تحتوي على مادة الرصاص، وبهذا يكون المر ملوثاً بالرصاص وفيه خطورة كبيرة على المستهلك، نظراً لأن الرصاص من المواد السامة التي تمتص مباشرة عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للفم وكذلك عن طريق الجلد.

يجمع المر من على جذوع النبات وأغصانه ويحفظ عادة في صفائح من المعدن.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢ - ١٠% والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي سيسكوترينينات من بينها دلتا المين (Delta-elemene) وبيتا إيودبزمول (Beta-eudesmol) والفاكوبائين (Alpha-copaene) والمكون الثاني عبارة عن مواد راتنجية ثلاثية التربين وتشكل نسبتها ما بين ٣٠-٥٠%، ومن أهم مركباتها ألفا أمايرين وألفا امايرينون، والمكون الثالث مواد صمغية وتشكل نسبته ما بين ٢٠-٦٠%، وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو-جالاكتانز.

الاستعمالات :

لقد اعتبر المر من آلاف السنين أحد كنوز الشرق، وكانت النساء في مصر القديمة يحرقن كميات صغيرة منه للتخلص من البراغيث التي كانت تغزو البيوت، وقد استخدم الفراعنة المر على نطاق واسع وكانوا يسمونه "عنتن" وقد رسمت أشجار المر على جدران مقبرة الملكة حتشبسوت في الدير البحري بالأقصر، ولا تزال أشجار المر موجودة، حتى اليوم، وقد جلبت تلك الأشجار الملكة المصرية من بلاد الصومال من أجل استخدام المر في عمليات التخنيط والتركيبات الطبية المتعددة.

وقد ورد في بردية إبيرز الفرعونية أن المر كثير الاستعمال من الخارج كدهان

لعلاج حالات الجروح والحروق وحمرة الجلد والتهابات الشرج والروماتيزم، كما وصف أيضاً مسكناً لآلام المفاصل وضماً للعين والذراع وأوجاع الأذن، وكان يرش على الأماكن الملتهبة في الفم واللثة.

وقد قال جون جيرارد الإنجليزي عام ١٥٩٧م "إن تأثيره المدهش على الجروح الجديدة كان يعرف منذ وقت أبعد من أن يسجل".

وقال جالينوس: "المر يطيب نكهة الفم ويتمضمض به بشراب فيشد الأسنان جيداً ويقويها ويمنع تأكلها ويشد اللثة، والمر النقي ينفع في علاج استرخاء المعدة ويخرج الديدان ويشرب في حالات قروح الأمعاء والإسهال".

وقال ابن سينا: "المر منه خالص ومنه مشوب مغشوش، أجوده المائل للبياض والحمرة غير مخلوط بخشب شجره، وهو طيب محلل للرياح ويقع في الأدوية للكبار لكثرة منافعه ويمنع التعفن، وإذا خلط بدهن فإنه يجلو آثار القروح ويبرئ الجراحات المتعفنة، ويمزج مع الشب ويعجن بالماء ويلطخ به على الأباط فيزيل صناتها".

أما ابن البيطار فقال: "المر محلل طارد للآرياح وفيه قبض نافع من الأورام البلغمية، يدمل ويكسو العظام العارية، جيد للسعال المزمن، ينفع استرخاء المعدة والانتفاخات المعوية".

وقال داود الأنطاكي: "المر عنصر جيد وركن عظيم في المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها وتبقى قوته عشرين سنة، ينفع سائر النزلات والصداع ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان بالزيت مضمضة، ويزيل السعال وآلام الظهر وخشونة القصبة الهوائية استحلاباً في الفم والرياح وأوجاع الكبد والطحال والكلى والمثانة والديدان شرباً خصوصاً مع التمر، ويحلل عرق النسا والمفاصل والنقرس والسوموم طلاءً".

وحديثاً لقد فسح كل من الدستور الألماني والأمريكي والإنجليزي والهندي والصيني رسمياً استعمال المر كعلاج لالتهابات الفم والحنجرة وتوجد مستحضرات صيدلانية مقننة لهذه الأمراض.

وقد أثبتت الدراسات على أن للمر تأثيراً مخفضاً للحرارة ومخفضاً لسكر الدم ومادة عازلة لمنع قرحة المعدة والاثني عشر، ومنبهاً للرحم ومقويًا ويزيد في تدفق الدم فيه.

أما على الإنسان فقد أثبتت الدراسات تأثيراً إيجابياً كمضاد للالتهابات ومضاد للبكتيريا وخواص مضادة للسرطان، وطارد للبلغم وطارد للغازات ومنبه للشهية.

ويستعمل المر داخلياً وخارجياً كما يلي:

(١) الاستعمال الداخلي: يوجد المر على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على ٦٥٧ ملجم وهذا المستحضر موجود في الأسواق، ويستعمل بمعدل جرعتين مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس وتبنيه الأغشية المخاطية والتهابات المثانة وعسر الطمث وقروح المعدة والأمعاء، ويمكن استخدام مغلي المر بمعدل كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم كبديل للكبسولات.

(٢) الاستعمال الخارجي: يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع زيت الزيتون أو السمسم كدهان لعلاج آلام الروماتيزم والتواء المفاصل والقروح والحروق والالتهابات الجلدية، ولتطهير الجروح والسحجات والبهثور، كما يستخدم مخلوط مسحوق المر مع الغسيل كدهان موضعي، ولعلاج القوياء يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع الخل كدهان موضعي، ولعلاج التهابات الحلق وآلام الأسنان وضعف اللثة يستخدم مسحوق المر ممزوجاً مع الماء مضمضة.

لا توجد تداخلات مع أدوية أخرى إلا مع مرضى السكر حيث إن المر يخفض نوعاً ما سكر الدم.

يجب عدم استخدام المرأة الحامل للمر حيث إنه ينشط الرحم ويمكن أن تجهض، كما لا يمكن استخدام المر للأطفال دون سن الثانية.

المرامية

Sage

المرامية هي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير ويعرف علمياً باسم *Salvia officinalis* من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع والحبق والزعتر. والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث. وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عصبية، والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار.

الاستعمالات :

تستعمل المرامية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات ومخفضة للعرق ومقوية، كما تستخدم ضد الالتهابات وضد تقلصات العضلات، ومضادة لعدة أنواع من البكتيريا، كما تستخدم كمقوية للأعصاب، بالإضافة إلى استخداماتها تستخدم كمنظمة





موسوعة خوارزمي الجبر





موسوعة خاير الطب ال اعشاب

للعادة الشهرية، أما فيما يتعلق بتخفيف الوزن فلا يوجد في المراجع العلمية والأبحاث الحديثة ما يفيد بأنها تخفف الوزن.

أما ورق الزعتر Thyme فهو عبارة عن نبات عشبي صغير معمر ويعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris* من الفصيلة الشفوية وتتمو برياً وتزرع في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وتشتهر بها إيران، يحتوي الزعتر على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها الثيمول وفلافونيدات ومواد عفصية، ويستخدم الزعتر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ومن أهم استخداماته مقو، ومطهر ويخفف تقلصات العضلات كما يستخدم كطارد للبلغم والربو، كما يستخدم لإخراج الديدان، وقد أيدت الدراسات التي عملت حديثاً في اسكتلندا على الزيت الطيار وأوراق الزعتر قوتهما على أداء الجسم لجميع وظائفه الحيوية، كما أثبتت الدراسات أن للزعتر تأثيراً على بعض الفطريات، كما يستخدم مقوياً لجهاز المناعة ولعلاج الالتهابات والسعال الديكي والتهاب الشعب الهوائية، ومن أشهر وصفات الزعتر استخدامه لعلاج الربو وحمى القش وخاصة عند الأطفال، كما يستخدم خارجياً لعلاج لدغ الحشرات والفطريات التي تنمو بين أصابع الرجلين وحساسية الجلد، كما يفيد في آلام الظهر وخاصة إذا ذلك بالزيت، بالإضافة إلى استخدامه لعلاج البرد والاحتقان.

وفيما يتعلق بخلط المرامية والزعتر وغلبيهما واستخدامهما لآلام الركب والمفاصل والروماتيزم، فهذا صحيح حيث إن كلا منهما له تأثير مضاد للالتهابات وتقلصات العضلات.



المسيكا

Haplophyllum

المسيكا عشب معمر دائم الخضرة كثير السيقان والأفرع منتصبه وأحياناً نصف منتصبه، الأوراق بسيطة ذات حافة تامة، الأزهار تخرج من إبط القنابات، صفراء اللون زاهية الثمرة في علبه ذات خمس غرف، وجميع أجزاء النبات تحتوي على غدد زيتية يمكن رؤيتها بالعين المجردة، تظهر منها رائحة نفاذة كريهة عند مسك النبات أو الضغط عليه.

يعرف النبات بعدة أسماء أخرى مثل عفتة، شجرة الغزال، شجرة الكلب، قرن الغزال، جرجيح، مسيكة، شجرة البعوض، شجرة الريح، صنان التيس، ظفرة التيس.

تعرف المسيكا علمياً باسم *Haplophyllum tuberculatum* نكن يوجد لهذا الاسم مرادفات أخرى هي: *Haplophyllum obovatum*, *H. Longifolium*, *Ruta tuberculata*.

يوجد النبات بشكل عام في المناطق الرملية مثل منطقة نجد والمنطقة الغربية ونجران كما ينمو في المناطق المشابهة.

تستخدم جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على قلويدات من أهمها إيفوكسين وفقارين، فلندرسين، سكيمايين ويحوي فلافونيدات وكومارين بالإضافة إلى احتوائه على كمية كبيرة من الزيت الطيار.

الاستعمالات :

هناك عدة استخدامات شعبية موروثة، ففي الإمارات مثلاً يستخدم خليط من المسिका مع ورق الليمون والحلبة والشعير والحنظل وحبّة البركة والحرمل والجعدة والحرمل بحيث تغلى وتشرب لتخفيض سكر الدم.

وأما ابن البيطار فقد قال عن المسिका إنه يقطع ويحلل الأخلاط الغليظة اللزجة ويخرج ما في البدن بالبول، وهو محلل ويذهب النفخ والرياح، وكان صالحاً لوجع الجنب ووجع الصدر، وهو مانع لشدة شهوة الجماع ويقطع المنّي، وإذا طبخ مع الشبث اليابس وشرب سكن الغص.

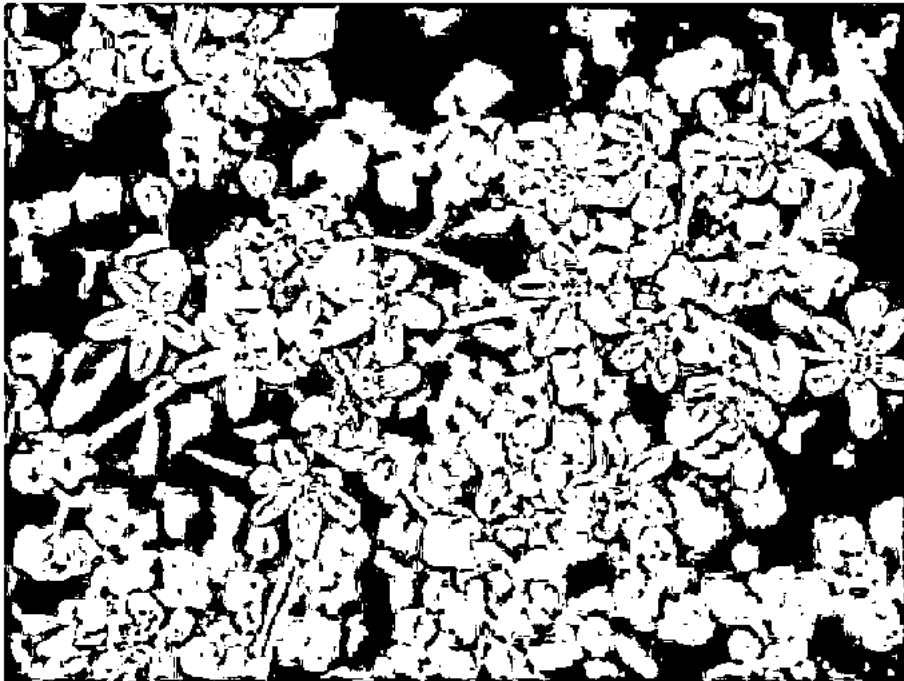
والمسيكا صالحة لألم الصدر وعسر النفس والسعال والورم في السرة وعرق النساء ووجع المفاصل، وإذا استعمل بالخل ودهن الورد نفع من الصداع، وإذا استنشق مسحوقه عن طريق الأنف قطع الرعاف، وهو مشه ومقو للمعدة، وينفع من آلام الطحال ومن الفالج والرعدة والتشنج إذا شرب منه كل يوم ٢٠، ٢٥ جرام، وإذا طلي بماء ورقه مناخير الصبيان نفعهم من الصرع الذي يحدث لهم كثيراً والمعروف بألم الصبيان، وإذا تضمد به نفع من لسعة العقرب والحيات والرتيلاء، ومن عضة الكلب وهو حافظ من السموم، وهو يمنع الحمل، وإذا استعملت عصارة النبات الطازج مع المر أدرت الطمث وأخرجت الجنين بسرعة.

أما ابن جزلة فيقول: إن المسिका أجودها الأخضر الحاد الرائحة، يذهب البهق والتآليل والجرب ورائحة الثوم والبصل إذا مضغ بعد أكلهما، ويدر الحيض ويقتل الدود.

أما التفليسي فيقول: إنه ينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل وينفع من الجذام في ابتدائه ويقطع دم الحيض وشهوة الطعام.

أما ابن سينا فيقول: إنه منق للدم وينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل شرباً وضماً بالعسل.

أما داود الأنطاكي فيقول: إنه ينفع من الصرع وأنواع الجنون وكل درهم منه يومياً يبرئ من الفالج واللقوة، وثلاث أواق من مئة مع أوقيتين عسل تذهب الفواق ويحلل المغص والقولون والرياح واليرقان والطحال وعسر البول ويخرج الديدان والحصى ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر والرطوبات والربو شرباً واحتمالاً، وإن طلي بالعسل والشب والنطرون جلا الثآليل والقوابي والبهق والبرص وحلل الأورام حيث كانت، ومن خواصه قطع الرائحة الكريهة وإذهاب صدأ المعادن، وهو يصدع ويحرق المنى وأدمانه يضعف البصر ويصلحه اليانسون.



ويقول الأنطاكي: إن زيت المسिका ينفع من وجع الظهر والورك والمثانة والكلى والساقين ويدر ويحلل الرياح، وأوجاع الأذن، وينفع من الصداع والصرع دهناً وشراباً ونظوراً وحقناً.

أما بوليس فيقول: "إن مستحلب الأوراق والأزهار يستعمل للتخلص من آلام المعدة ولعلاج الحمى وطرود الديدان وعلاج الإمساك وفقر الدم والروماتزم والغثيان والملاريا وآلام العين والأذن ومنشط جنسياً".

ومن المملكة يقول عقيل ورفاقه: "إن المسिका مدرة للبول وللطمث وتساعد على الإجهاض، مضادة للناحية الجنسية لدى الرجال، مفيد للالتهاب المصحوب بإفرازات المسالك البولية، تستعمل الأوراق المجففة للرشح والشلل والأورام الروماتزمية".

يقول د. جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان: Medicinal Plants of Saudi Arabia الجزء الثاني عام ٢٠٠٠م: "نظراً لأن نبات المسिका يحتوي على عدد كبير من القلويدات والفلافونيدات فقد وجد أن لهذه المركبات تأثيراً على علاج الدوخة والإمساك ومغص الأمعاء وحمى الملاريا، كما ثبت أن له تأثيراً مدراً للبول والطمث معاً وتخفيف آلام الروماتيزم كما ثبت أن مسحوق الأوراق الجافة عند خلطها بالماء وعمل لبخة على لدغ العقارب فإنها تشفيها تماماً.

أما زيت الأوراق فقد ثبت أنها تشفي طنين الأذن أو بداية الصمم، كما أن هذا النبات يحدث انبساطاً للعضلات اللاإرادية ويخفض ضغط الدم".



المشطة

Cleome

المشطة عشب لا يزيد ارتفاعه على ٥٠ سم، أوراقه بسيطة له أزهار صفراء ثمرته خردلية تحتوي على عدد كبير من البذور الصغيرة الملساء، للنبات رائحة مميزة وله عدة أسماء شعبية مثل: صغيرة وأم حنيف، قرن الغزال، وأبو طريوش، ريح البرد وعفية ومشطار، وشجرة الحبل، وسموه، وشدق الكلب.

تنتشر المشطة في المنطقة الشمالية من المملكة وبالأخص في تبوك، وتتمو في المنطقة الوسطى عدة أنواع أخرى تختلف في الشكل والرائحة عن المشطة، وتعرف علمياً باسم "cleom drosirifolia"

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية وزيوت طيارة تحتوي على سيسكوتربينات عديدة من أهمها المياردن وايدزمول والليدان والكامفر والجيول. كما يحتوي الزيت على تربينات أحادية الكحولية من أهمها اللينالول.

الاستعمالات :

يقول دامتور في كتابه بعنوان medicinal plants of india and pakistan "إنه يُستخدم في الهند في علاج كثير من الأمراض كطاردة للآرياح ولسوء الهضم والعصير الطازج للأوراق محمر للجلد ومنفط، وخليط العصير

الطازج مع زيت دافئ يفيد في علاج أمراض الأذن. كما يستخدم العصير الحديث في تغطية الجروح الحديثة، أما البذور فهي طاردة للديدان وطاردة للأرياح ومنتشطة وقابضة. أما الشوربجي فيقول: "إنه نبات له طعم مر جداً مفيد في علاج الجرب والروماتيزم والالتهابات، والأوراق فعالة في مرض ابيضاض الجلد، ويعتبر من النباتات المفيدة في ارتفاع حرارة الجسم". أما عقيل ورفاقه من المملكة العربية السعودية في كتابهم بعنوان "النباتات السعودية المستعملة في الطب الشعبي فيقولون: "أن الأوراق مقوية ومنتشطة وفاتحة للشهية وتخفف الانتفاخ والإمساك، ومغلي الأوراق أكثر فعالية من مسحوقها المجفف والنبات يزيد من إفراز الصفراء ومبرد ومسهل ومدر للبول وطارد للديدان، يقلل الأورام والالتهابات، مفيد في الأمراض الجلدية والحكة والجذام والحمى والملاريا".



أما يانج ورفاقه فيقول: "إنه يخفض نسبة السكر في الدم". ويقول ميلر في كتابه "نباتات ظفار" إن الأهالي في منطقة ظفار يفركون النبات الأخضر ويدهنون به أجسامهم كنوع من العطر والمزيل للروائح الكريهة، ويضيف أن المواطنين في الهند يستخدمون عصارة النبات لحالات الطرش، ولتسكين حالات عسر الهضم، كما تؤخذ البذور لعلاج حالات انتفاخ البطن".

لقد قام شلبي ورفاقه بدراسة كيميائية ووجدوا أنه يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية واستيريدات غير مشبعة وجلوكوزيدات وسكرات وفلافونيدات ولا يحتوي على فلوريدات والصابونيات. كما يحتوي على سكرات كثيفة مثل السكروز والجلوكوز والفركتوز، وقد تعرفوا على عدد كبير من الأحماض الأمينية. واتضح من دراسة تأثير المستخلصات المختلفة لمسحوق النبات أن له تأثيراً على القلب والأمعاء وضغط الدم، حيث إن مستخلص الأثير البترولي له تأثير مثبط على القلب والمعدة، أما مستخلص الماء المقطر منه فله تأثير على ضغط الدم. كما أن الزيت المستخلص له تأثير مثبط على الأمعاء. وكذلك له تأثير على بعض من أنواع البكتيريا. أما جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان Medicinal Plants of Saudi Arabia الجزء الثاني لعام ٢٠٠٠م فيقولون: إن النبات مطهر وطارد للديدان.

وهذا النبات تحت الدراسة المخبرية، وقد وجد في الدراسات الميدانية أنه يخفض سكر الدم وأن له تأثيراً منشطاً جداً لأنزيمات الكبد بالإضافة إلى تخفيضه للحمي ويخفف حساسية الجلد وعند الانتهاء من الدراسة ستشر النتائج بإذن الله.

يستخدم النبات حالياً على نطاق واسع كمخفض للسكر وضد مشاكل الكبد، والنتائج التي حصلنا عليها تدعم هذا الاستخدام، إلا أن الآثار الجانبية لهذا النبات غير معروفة حتى الوقت الحاضر ويجب على مستخدمي هذا النبات عدم المغالاة في استخدامه وأيضاً عدم استخدامه أكثر من أربعة أسابيع خشية الأعراض الجانبية التي قد لا تظهر إلا بعد أشهر أو حتى بعد سنوات.

الملفوف

Cabbage

الملفوف نبات متعدد الأنواع وجميعها من الفصيلة الصليبية، يعرف الملفوف بعدة أسماء في مختلف الدول بل وحتى في البلد الواحد ففي بلاد الشام يطلقون عليه يخنا وفي مصر يطلقون عليه الكرنب وفي لبنان باسم الملفوف وفي العراق باسم لهانه وهذا من أصل تركي.

وهناك أصناف من الملفوف، فهناك الملفوف الأخضر وهو أشهر الأنواع وهو يحمل أوراقاً كبيرة متموجة، وهناك الملفوف التفاحي الأحمر أو المائل إلى البنفسجي وهو يشبه الصنف الأول في الشكل، وهناك القنبيط أو ما يعرف بالقرنبيط الذي يقال إن الشرق هو منبته الأول ومنه انتقل إلى أوروبا عبر إيطاليا في القرن السادس عشر، وهناك الملفوف الهليونني الذي تؤكل فروع أوراقه قبل أزهاره. وهناك الكرنب الساقلي وهو صغير مدور يشبه لقمة الأكل ويدعى في العراق باسم شلغيم وفي أوروبا باسم الكبيج، وهناك الكرنب اللفتي.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أنواع الملفوف التي سبق الحديث عنها بروتينات ومواد دهنية ومواد سكرية ومعادن مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد وفيتامينات ج، ب١، ب١٢، ب٢، ب٦، ب، ب، أ، ود، وك، كما يحتوي على الكبريت والنحاس واليود والكلس والزرنيخ وحمض الليزرين الذي يحفظ توازن الجسم.



موسوعة خاير الطب الّ اعشاب



موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



عرف الإنسان الملقوف منذ القدم، حيث يروي التاريخ أن الرومان استطاعوا أن يستغنوا عن الأطباء جميعاً طوال ست مئة عام، فقد ثارت ثائرة الناس على الأطباء واتهموهم بأنهم سفاحون وطردوهم إلى روما، واستطاعوا العيش دون أطباء. ويقول "كاتون": إن الرومان قد اعتمدوا في حفظ صحتهم طيلة ستة قرون على الملقوف، والمعروف عن "أبسيوس" أنه قال في الملقوف "إذا أردت أن تشرب هنيئاً وأن تأكل مريئاً فكل قبل ذلك الملقوف المنقوع بالخل، وكلما حلا لك ذلك".

والملقوف يزرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة وسيرته حافلة بالذكريات والأساطير، يقول ابن سينا في الملقوف: "الملقوف منضج، ملين مجفف، خصوصاً إذا طبخ، وله خاصية في تسكين الأوجاع، وهو يدمل الجروح والقروح ويبرئها، وينضج الأورام، ويطفئ كل حرارة والتهاب ويكافح البثور والأورام التي تخرج مع التهاب واحتراق وتشفي من موضع إلى موضع وتسمى (التملة الخبيثة)، ويشفي الحروق إذا وضع مع البيض على الحرق، وينفع من الرعشة، ويضمده به مع الحلبة والخل لمعالجة النقرس، وطبخه وبذره يفيد السكرى، وأستشاق عصارته ينقي الرأس، والفرغرة بعصيره أو طبخه مع الخل ينفع مع العلل الخانفة، ومص مائه يصفى الصوت، وشرب عصارته ينفع ضد السموم واليرقان، ووجع الطحال، وأكل ورقه يحسن اللون، وبذره ينفع من النمش والكلف.

أما حديثاً فقد برهن الباحثان العالمان "بيترسون" و"فيشر" على أن الملقوف يحتوي على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية، كما أن مقادير الكبريت العالية الموجودة فيه لها قدرة على التطهير ومنع الالتهابات. إن التجارب الطبية الاختبارية للملقوف خلال عشرة قرون قد استقرت اليوم على عدد من الأسس العلمية الراسخة ومن بين عجائب الملقوف ما يأتي:

١) نحو سنة ١٨٨٠م وقع سائق عجلة نقل في قرية فرنسية عن عربته؛ فوقع دولاب من دواليبها على ساقه فأحدث فيها جروحاً بالغة، وقد قرر طبيبان ضرورة قطعها، واستشارا جراحاً فأقر رأيهما وحددا ميعاد تنفيذ

القطع، وحدث أن نصح خوري القرية لوالدة الجريح بأن تغطي الجروح بأوراق الملفوف، وكانت الساعة عشرة ليلاً، فسكن الألم ونام الجريح حتى الصباح، وحضر الطبيب لإجراء العملية فدهش لما شاهده من تحسن الحالة، وما مضت ثمانية أيام على المعالجة بأوراق الملفوف حتى شفي الجريح واستأنف عمله.

(٢) هناك ساعاتي كانت به أكزيما، وكان يتألم كثيراً وقد فصل من عمله بسبب تدهور حالته، وانتشرت على مدى واسع وعمت الالتهابات يديه حتى إن الأظافر كادت تتساقط، وعندما استخدم أوراق الملفوف ككمادات توضع مرتين في اليوم على يديه زال هذا الألم وامتصت الكمادات إفرازات الأكزيما، وشفي المريض تماماً بعد شهرين من المعالجة.

(٣) في سنة ١٨٧٥م كان رجل وهو في الرابعة والستين من عمره يتألم من غرغرينا مفصلية في القسم الأسفل من ساق رجله اليمنى وقد أسودت رجله في كامل المنطقة وانسلخ الجلد في بعض المناطق، ونصحه شخص باستعمال الملفوف ككمادات موضعية، ففعل وفي غضون أيام تحول السواد إلى سمرة ثم إلى حمرة ثم عاد اللون الطبيعي، وبعد حوالي أربعة أسابيع شفي المريض تماماً.

لقد أورد هذه الوقائع الثلاث الدكتور بلاك الفرنسي الجنسية في كتاب له عن خصائص أوراق الملفوف وطرق استعماله، وكذلك الدكتور "س. دروز" السويسري في كتابه عن الملفوف.

الاستعمالات:

يستخدم الملفوف لعلاج الصمم وضعف السمع؛ وذلك بأخذ مقدار من أوراق الملفوف ثم تعصر ويخلط عصيره بمثليه من عصير الليمون ويقطر في الأذن.

أما الأرق فتوضع كمادات من ورق الملفوف على خلف الرأس وعلى الساقين ثلاث مرات أو أربع فيذهب الأرق وينام المريض.

والمفوف يفيد في الاستسقاء حيث يكثر الشخص المريض من أكل المفوف نيئاً أو يشرب عصيره.

وللإسهال يستخدم المفوف وذلك بوضع أوراقه على كل البدن بما في ذلك منطقة العانة وذلك مرة أو مرتين خلال النهار ويجب عدم تحريك المريض، وتسلق أوراق المفوف ويشرب الماء المسلوق.

أما علاج توتر الأعصاب فيؤخذ كوبان يومياً من عصير المفوف.

أما الآكزيما وعرق النسا والروماتيزم فتستعمل أوراق المفوف لمدة قصيرة ككمادات مع ملاحظة دهن الأوراق الطازجة بزيت الزيتون ويؤخذ المفوف أكلاً نيئاً أو عصيراً.

وتستعمل أوراق المفوف الطازجة ككمادات للفرغرينا وتستبدل كل ساعتين ثم يترك مدة أربع ساعات وفي المساء وعند النوم تبقى الكمادات حتى الصباح.

والمفوف يعالج الإمساك حيث يؤخذ مسلوق المفوف بمعدل ٢-٣ أكواب كل يوم، أما التهابات الأمعاء فيمكن علاجها بعصير المفوف الطازج وكذلك الحال بالنسبة للمغص.

تستعمل غرغرة بعصارة ماء المفوف مخلوطة مع العسل لعلاج بحة الصوت.

وأما البروستاتا فقد جربت كمادات على أسفل البطن وبين الشرج والعضو الذكري مرتين في الصباح والمساء.

تشمع الكبد الناتج من شرب الخمر يشرب عصير المفوف أو تناوله نيئاً بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

استعمال أوراق المفوف المهروسة الطازجة لعلاج الحروق.



موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



لتخفيف مشاكل الذئبة الحمراء يتناول المصاب كمية من البروكي -نوع من الملفوف، ويعرف أيضاً باسم قنبيط، وكذلك الكرنب الأجدد- حيث إنها تحتوي على مضادات الأكسدة.

عملت دراسة على الأشخاص الذين يتناولون الملفوف بصفة دائمة فأتضح أنه لا يوجد بين هذه الفئة من أصيب بالسرطان وخاصة سرطان القولون.

كما عملت دراسة على قرحة المعدة فوجد أن شرب كميات كبيرة من عصير الملفوف كان له تأثير كبير في علاج قرحات المعدة والاثني عشر، وقد وجد الباحثون أن هذه الخاصية تعود إلى مركب الميثونين وهو حامض أميني يوجد بكميات صغيرة في الملفوف.

يجب استعمال الملفوف من قبل المصابين بأمراض القلب والسمنة والتدرن والمتسممين بالأدوية حيث إنه ينشط الكليتين وخاصة إذا استعملوه في الصباح على الريق، كما أن المصابين بالسكري يستطيعون استعمال الملفوف على شكل عصير فهو يخفض السكر، حيث وجد أن الملفوف يحتوي على مادة مشابهة في مفعولها الأنسولين ولكن هذه المادة سريعة الخراب والطبخ يفسدها بسرعة، ويجب على الأشخاص المصابين بأمراض الكبد عدم تناول الملفوف، لأنه يزيد من ذلك، ويجب أن نختار من الملفوف ما هو طازج وأن يكون دائماً بين طعامنا.



الناردين Valerian

الناردين الطبي والمعروف بحشيشة القطة أو السنبل، عبارة عن نبات معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٨٠ - ١٥٠ سم له ساق مستقيمة قوية جوفاء ومضلعة أغصانه قليلة وله أوراق متقابلة مركبة ريشية الشكل تضم كل ورقة ما بين ٥ - ١١ وريقة عريضة أو ما بين ١١ - ٣٣ وريقة ضيقة وهي مسننة الحواف، الأزهار تجتمع في قمم الأغصان على هيئة باقات بلون أبيض إلى زهري، الثمرة تاجية لها صرة ريشية، جذور النبات قصيرة له فسلات تحت الأرض ورائحته كريهة وقوية.

يعرف الناردين علمياً باسم *Valeriana officinalis*، الأجزاء المستعملة من النبات الجذوم مع جذوره، حيث يتم جمعه طازجاً في الربيع أو الخريف وينظف ثم يجفف في الهواء مباشرة.

الموطن الأصلي أوروبا وشمال آسيا وينمو في البراري في ظروف رطبة ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الناردين على زيت طيار تصل نسبته إلى ٤,١% بما في ذلك أسيتات البورنيول والبيتاكارفيلين ويحتوي أيضاً على أيريدييدات (فاليبوترينات) وفالترات، وإيزوفالترات كما يحتوي على قلويدات.



موسوعة خبير الطب الـعشاب



لقد استخدم الناردين الطبي كمهدئ ومرخ للأعصاب منذ عصر الرومان، وقد عرفه العالم ديسقرويديس في القرن الأول الميلادي وأسماه "فو" وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. كما أن الطبيب المصري إسحاق قد أشار إليها في القرن التاسع الميلادي، وقد اعتبر الناردين في القرون الوسطى ترياقاً، وعندما لم تكن الكينا متوفرة آنذاك كان الناردين يستعمل بدلاً عنها في مكافحة الحمى، كما أكد بعض المصابين بداء النصرع أنهم شفوا بواسطتها، وتعد الناردين اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية.

لقد قال داود الأنطاكي في الناردين إنه مقو للمعدة ومفتت للحصى ومدر للفضلات ومسقط للبواسير، كما أنه إذا طلي على الجسم قطع العرق وطيب رائحة البدن، وإذا اكتحل به أزال حمرة العين وأثبت الشعر في الأجنان وأحد البصر، وإذا خلط مع العفص واكتحل به يقطع الدمعة، وإذا ذر على الجروح أدملها.

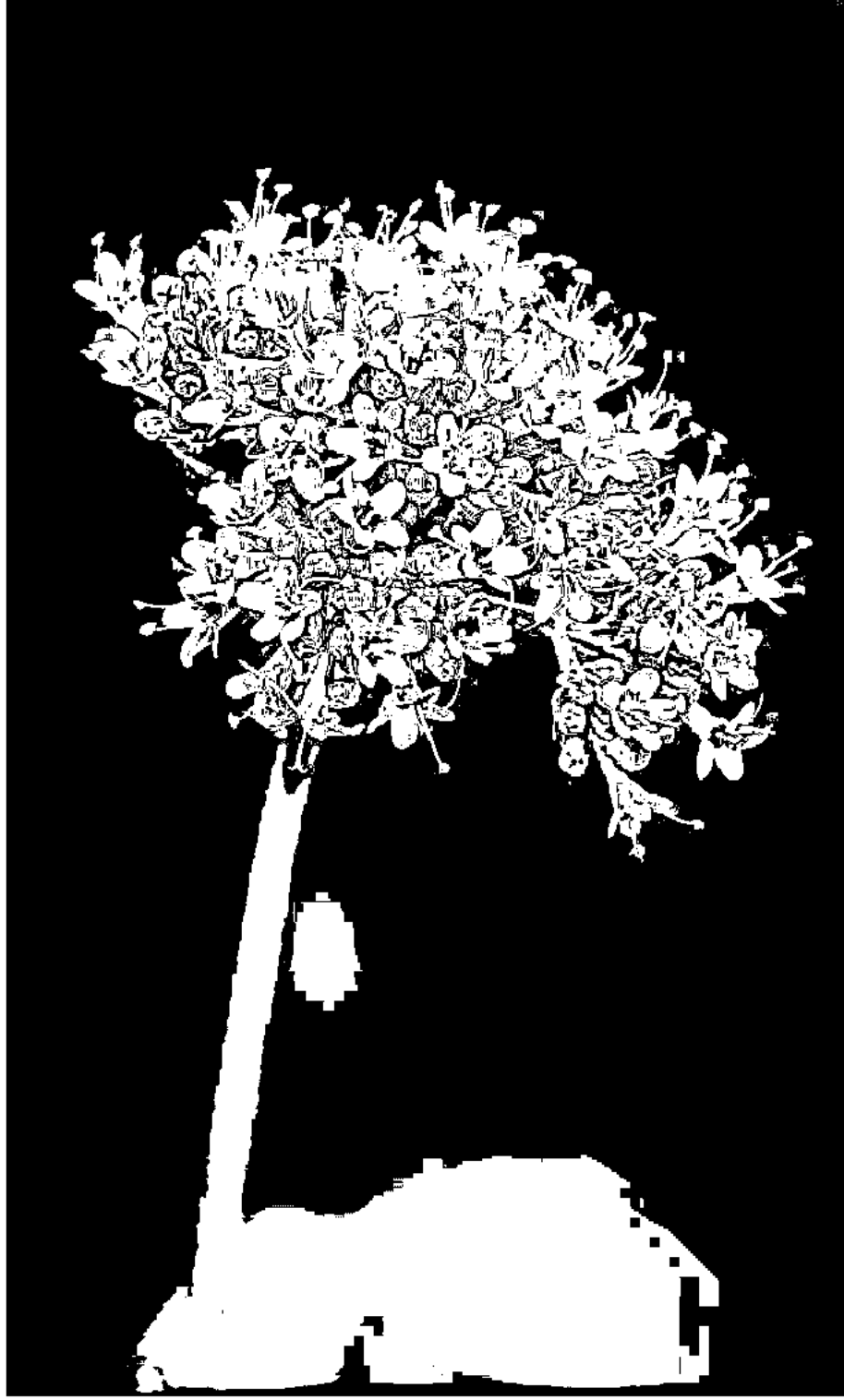
ويقول ابن سينا في قانونه: "الনারدين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القروح، ينفع من الخفقان وينقي الصدر والرئة، مقو للمعدة، يدر الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه، وله خاصية في حبس النزف المفرط من الرحم".

أما ابن البيطار فيقول في جامعه: "إن الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويدبر البول، ويشفي الحرقان الحادث في المعدة، وإذا عملت منه تحميلة واحتملته النساء قطع النزف ويجف الرطوبة السائلة من القروح، وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان، وإذا طبخ بالماء وتكمد به النساء وهن جلوس في مائه أبرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام".

أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم والمواد الفعالة التي يعود لها هذا التأثير



موسوعة جابر لطب الّ اعشاب



هي الفاليبوترياتات. كما أن هناك مواد أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين، لكن لم يتم التعرف عليها بعد، يقوم الناردين على تخفيض النشاط العصبي وذلك بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط.

أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق وهو من أفضل العلاجات للأرق الذي كان سببه القلق أو فرط الإثارة، فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وآلم الحيض وتشنج العضلات، كما أن الناردين مع بعض الأعشاب الأخرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

ويستعمل الناردين ضد الأرق الناتج عن ألم الظهر وكذلك التوتر السابق للحيض بالإضافة إلى القلق المزمن.

وقد أثبتت التجارب العملية أن جذور الناردين يزيد من زمن النوم حيث يعتبر من المنومات التي يمكن استخدامها بأمان؛ ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم الذي يصاحبه اضطرابات عصبية، بالإضافة إلى ذلك فإنه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة، كما يخفف آلام الروماتيزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

يعد الناردين من الأدوية الآمنة إذا استخدم بالكميات المنصوح فيها وكما هي موجودة في الغذاء، وقد أثبتت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية الناردين كغذاء، أما من الناحية الدوائية فقد أثبتت التجارب التي أجريت على ١٢٠٠٠ مريض استخدموه مدة ١٤ يوماً عدم ظهور أو وجود أي أعراض جانبية، أما فيما يتعلق بالاستعمال الطويل فقد أثبتت الدراسات أن بعض مستعمليه يصيبهم شيء مشابه للإدمان أي أنهم لا يستطيعون التوقف عن استعماله.

يتعارض الناردين مع الأدوية العشبية التي لها تأثير مهدئ، حيث إن أساس عمله كمهدئ وكذلك إذا استخدم مع أدوية مهدئة فربما زاد التأثير وبالتالي قد تكون هناك خطورة.

يتعارض استعماله مع المنومات والمهدئات والمشروبات الكحولية.

الجرعة المعروفة للনারدين هي أخذ كوب شاي مرة إلى أربع مرات في اليوم، ويحضر شاي الناردین بأخذ ۲-۲ جرامات من الجذمور المسحوق ووضعها على ۱۵۰ ملي من الماء المغلي ويترك ما بين ۵-۱۰ دقائق ثم يصفى ويشرب، والجرعة القصوى للনারدين هي ۱۵ جراماً في اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالحمام المائي لغسل الجسم بالناردین فيخلط ۱۰۰ جرام من مسحوق الجذمور مع ۲ لتر ماء مغلي ثم يضاف هذا المزيج إلى حوض المغطس المملوء ويجلس فيه الشخص حوالي نصف ساعة وذلك لقطع العرق ولإضفاء رائحة طيبة للجسم، وكذلك مفيد لمشاكل الرحم عند النساء.



ال نارنج

Citrus

نبات النارنج عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى

عشرة أمتاز، أوراقها جلدية غامقة اللون والأزهار بيضاء لها رائحة عطرية لطيفة والثمرة كروية كبيرة ذات لون برتقالي محمر وخشنة الملمس وطعمها حامض مثل الليمون.



يعرف النارنج علمياً باسم Citrus Aurantium من الفصيلة السذابية، الأجزاء المستعملة الثمار وقشر الثمار والأزهار، يقال: إن أصله من الصين وانتقل منها إلى البلدان

المجاورة للصين ثم إلى بقية القارة الآسيوية، إفريقيا وغيرها، وقد أدخله العرب إلى إسبانيا وزرع فيها عدة سنين قبل البرتغال، ونقله الصينيون إلى فرنسا وإيطاليا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي قشور ثمار النارنج على زيت طيار والمركب الرئيس في هذا الزيت مركب الليمونين حيث تصل نسبته إلى ٩٠٪، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وتربينات ثلاثية وفيتامين ج وكاروتين وبكتين، أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو لينائل أسيتيت بنسبة ٥٠٪ ولينالول بنسبة ٢٥٪ وتحتوي الثمار غير الناضجة على مركب يسمى سيزانتين الذي له تأثير مضاد للحمل.

الاستعمالات:

لقد عرف العرب النارنج منذ القدم وتحدث أطباؤهم كثيراً عن فوائده، وتغنى بوصفه شعراؤهم منهم السري الرفاء القائل في وصف نارنجة:

وبديعة أضحى الجمال شعارها

صبغ الحيا صبغ الحياء إزارها

حلت عقال نسيمها وتوشحت

بالأرجوان وشدت أزرارها

فالعين تحير إن رأته إشراقها

والنفس تنعم إن بكت أخبارها

فكأنها في الكف وجنة عاشق

عبث الحياء بها فأضرم نارها

محمولة حملت عجاجة عنبا

فإذا سرى ركب النسيم آثارها

ما أحسب النارنج إلا فتاة

هتك الزمان لناظر أستارها

عشقت محاسنه العيون فلو رنت

أبدأ إليه ما قضت أوطارها

وقال داود الأنطاكي في تذكرته في النارنج أو في قشر النارنج "تفريح عظيم، وفي بذره ودهنه وعروقه التي في الأرض نجاة من السموم الباردة، وحماضه يكسر الصفراء، وشدة الحرارة والعطش، وقشره يسكن المغص والقيء والغثيان

والنزلات الباردة والتخمة، يجلو الكلف والآثار ويحسن اللون طلاءً، يحفظ الثياب من السوس، ورائحته تدفع الطاعون والنهوام وفساد الهواء ويسهل الولادة".

وقال ابن البيطار في جامعه في النارنج: "يتخذ منه دهن مسخن يطرد الرياح ويقوي العصب والمفاصل، قشر ثمرته حار ورائحته تقوي القلب وينفع من الغشي، إذا جفف قشر ثمرته وسحق وشرب بماء حار حلل أمغاص البطن، وإذا أدمن شربها بالزيت أخرجت أجناس الدود الطوال، إذا نعت ثمرته وهي رطبة في دهن وشمث ثلاثة أسابيع نعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين، إذا شرب منه مثقالان نفع من لدغة العقرب

وسائر نهش الهوام الباردة السموم، وحبه إذا شرب نفع من السموم العارضة عن لدغ الهوام، وأكل لبه على الريق يضعف الكبد ويوهن المعدة الباردة المزاج، وهو ينفع من التهاب المعدة الحارة، إذا جمعت عروقه الدقاق وجففت وسحقت وشربت بشراب كانت من أنفع الأدوية لسموم الهوام القاتلة".

وحديثاً ثبت أن ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبه وتفرج انتفاخ البطن، ونقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان والحمى المتدنية ويساعد، عصير الثمرة الجسم في التخلص من الفضلات، ونظراً لغناه بفيتامين ج فهو يساعد جهاز المناعة على مجابهة البكتيريا، وفي الغرب

يستعمل الزيت الطيار لخفض سرعة القلب والخفقان والحث على النوم وتلطيف الجهاز الهضمي، كما يستعمل مروخ الزيت كمرخ للجسم وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج، يستعمل حماض النارنج بدلاً من الليمون لتحميض بعض الأكلات، أما قشره فيستفاد منه في صنع مربى لذيذ جداً، وقشرته الصفراء الرقيقة تستعمل في صنع الشراب، ويصنع من زهر النارنج شراباً مفيداً للأطفال وغيرهم في حالات المنص المعدي والمعوي والرياح، والماء المقطر منه والمعروف باسم "ماء الزهر" يستعمل على نطاق واسع في تعطير الحلويات والأشربة ومصنوعات السكاكر، ويجب على العمال الذين يعملون في تقشير النارنج بأيديهم لبس قفازات حيث



إن زيت قشور النارنج تسبب حكة شديدة وتسليخات للجد بالإضافة إلى أنها قد تسبب دوخة وآلام في الرأس وحساسية في الأعصاب وتشنجات ولذلك يجب الاحتياط.



النخالة

Bran

النخالة هي القشرة الخارجية للقمح والشعير والأرز والشوفان والشيلم، والنخالة تعني ما نخل أي صفي أو غربل وما بقي في المنخل من المادة أو الدقيق الذي ينخل.

والنخالة أكثر المصادر الغنية بالألياف الغذائية، وكانت ترمى في السابق عند طحن الحبوب ونخلها، وفي الستينيات نشر الدكتور دينيس بريكتي وهو طبيب عسكري بريطاني يعمل في إفريقيا عدداً من التقارير العلمية التي تذكر أن النخالة والأنواع الأخرى من الألياف يمكن أن تقي من الإصابة بالنوبات القلبية والتهاب الرذب Diverticulitis والاضطرابات المعوية الأخرى والبروستاتا والرحم، وقد وضع الدكتور نظريته هذه عندما لاحظ ندرة هذه الأمراض بين الإفريقيين الذين يعيشون في القرى ويستهلكون كميات كبيرة من الحبوب الكاملة، وأصبحت نخالة المطاحن الطعام المفضل في السبعينيات بسبب الكتب الكثيرة التي نشرت حولها، والتقارير الإعلامية العديدة التي تحدثت عنها، وبدأ الناس يضيفونها إلى كل أطعمتهم من الخبز وحبوب الإفطار والكعكات الصغيرة المدورة.

ولابد أن نورد العبارة التي أوردها الطبيب العالمي "الفرد مكان" في كتابه علم التغذية عن النخالة: "لو أننا وضعنا في كفة ميزان جميع الأدوية التي يتناولها مرضى العالم المتحضر، وفي الكفة الثانية وضعنا النخالة التي تحذف من الحبوب عند طحنها، لتعادلت الكفتان، إن حرمان الإنسان من النخالة وما فيها

من فيتامينات وأملاح معدنية ثمينة وغيرها جعله يتهافت على تناول العلاجات والأدوية المختلفة، وكان ذلك العمل من باب وضع الأمور في غير مواضعها، مع أنه لو تركت له النخالة في غذائه، ولم يحرم منها، لما احتاج إلى تلك الأدوية".

المحتويات الكيميائية :

تحتوي النخالة (نخالة القمح) على عدة أملاح معدنية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور والفلور والكبريت والزنك والحديد والمنجنيز والنحاس واليود والسيلسيوم والزرنيخ والكوبلت كما تحتوي على السكر والسيلولوز والدهنم الفوسفوري، وكذلك فيتامينات ب^١، ب^٢، ب^٣، هـ، ك، د، ب ب (pp) وبعض الخمائر.

الاستعمالات :

النخالة أو ما يعرفها بعض الناس بالردة تقيد في الأمراض والعايات التالية: فغلي كيلو منها في خمس لترات ماء مدة نصف ساعة وإضافته إلى مغطس الحمام يفيد ضد الروماتيزم و(النقرس)، وشرب مغلي النخالة يسكن السعال والزكام الخفيف، ومغلي ملعقة من النخالة في كأس ماء مع قليل من العسل يفيد ضد الإمساك، ويهدئ آلام تقرحات المعدة، ومع العسل يفيد في الإسهال المزمن، وفرك الوجه بمغلي النخالة يجعل جلد الوجه وينقيها من الكلف، ووضع كمادات من النخالة مع الخل يكافح الالتهابات الناجمة عن الالتواءات المفصلية.

إن إضافة غرام واحد من مسحوق النخالة إلى طعام كل شخص في كل وجبة وإلى الأطعمة التي توصف بصعوبة الهضم أو التي لا تعطي فائدة غذائية جيدة حيث تعطي هذه الكمية البسيطة نتائج مفيدة جداً لحالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على حد سواء، وقد تأكد علماء التغذية أن النخالة تقوي الأعصاب والدماغ وأجهزة التناسل والدم والعظام والأسنان والشعر وتعديل وظيفة الغدة الدرقية وتنشط العصارات الهضمية وتحفظ الجسم

من عدة أمراض وتعطي الحيوية والنشاط، كما أنها تقي من الإصابة بالتهاب الرذب وهو مرض معوي يتميز بالتهاب أكياس بارزة في جدران القولون، وكما أن النخالة تقي من الإصابة بالإمساك فهي مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من البواسير.

ونخالة الشوفان غنية بالألياف القابلة للذوبان، وهي لزجة تمتزج مع الماء لتكون هلاماً كثيفاً، وقد توصل الباحثون إلى أن هذا النوع من الألياف يقلل مستويات الكوليسترول في الدم، كما يبدو أنه يحسن عمليات تبيض الجلوكوز عند المصابين بداء السكري، وهذا الأمر يقلل جرعات الأنسولين والعقاقير الأخرى المخفضة للسكر، كما بينت دراسات حديثة أن نخالة الرز تخفض أيضاً مستويات الكوليسترول في الدم، ولكن لم يستطع الباحثون التأكد مما إذا كان سبب هذه الفائدة هو الألياف غير القابلة للذوبان الموجودة في النخالة أم الكميات الكبيرة من الزيوت غير المشبعة الموجودة في سويداء الأرز والتي لا يتم فصلها عن قشور الأرز خلال عمليات الطحن، حيث إنها تمسك بقوة في النخالة.

وقد وجد أن كل أنواع النخالة وكل الأطعمة الغنية بالألياف تلعب دوراً مهماً في عملية التحكم في الوزن، حيث إنها تعطي إحساساً بالشبع دون تناول كميات كبيرة منها، مما يفسر سبب انخفاض الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية الناتجة عن السمنة عند الشعوب التي يحوي نظامها الغذائي على كميات كبيرة من الألياف.

عندما عرف الناس فوائد النخالة تعمد الكثير منهم زيادة كميتها عن الحد الذي ذكرناه، ولكن اتضح أن هذه الزيادة تزيد مرض الأمعاء الملتهية وهي حالة مرضية تصبح فيها الأمعاء ملتهبة، ومنقرة بتقرحات صغيرة، بالإضافة إلى ذلك يعيق حامض الفيتيك الموجود في النخالة النيئة امتصاص الكالسيوم والحديد والزنك والمغنيسيوم ومعادن أخرى مهمة للجسم، وتقوم الأنزيمات الموجودة في الخميرة بالقضاء على معظم حمض الفيتيك خلال عملية الخبز، كما تدمر الحرارة معظم حمض الفيتيك الموجود في حبوب الإفطار الغنية بالنخالة.

وبالتالي فإن هذه الأطعمة المصنعة أكثر أماناً من نخالة المطاحن النيئة، وقد سجلت عدد من حالات انسداد الأمعاء الشديدة عند الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من النخالة، ونصح باتباع منهج معتدل وذلك بتناول أنواع الخبز المعمول من دقيق القمح الكامل دون نخله وكذلك المنتجات الأخرى التي تحتوي على النخالة، واستبدال الأرز الأبيض المتزوع النخالة بالأرز الأسمر.



النخوة

Ammi

النخوة نبات حولي يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ إلى ٨٠ سم له ساق أملس بلون أخضر يميل إلى الزرقة متفرع وله أوراق مسننة الحواف، والأوراق السفلى للنبات مقسمة إلى فصين أو ثلاثة فصوص، والأوراق العلوية مخزومة في أشكال مستطيلة ضيقة.

تتكون في قمم أفرع النبات أزهار مظلية الشكل بلون أبيض لا تلبث أن تتلون باللون البنّي عند النضج، الثمار شبه مدورة إلى بيضيه الشكل لها رائحة عطرية وطعم حريف حاد.

تعرف النخوة بعدة أسماء مثل نانخة وناخوة وكلمة نا نخوة اسم فارسي معناه طالب الخبز لأنه يشهي الطعام إذا ألقى على الأرغفة قبل اختبارها.

يعرف النبات علمياً باسم *Carum Capticum* من الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*.

الجزء المستعمل من نبات النخوة: الثمار والتي يعرفها الناس بالبذور.

الموطن الأصلي لنبات النخوة:

يقال إن الموطن الأصلي لنبات النخوة الهند وإيران وأثيوبيا وباكستان، ويحب النبات المناطق الرملية والحقول المزروعة.

المحتويات الكيميائية لثمار النخوة:

تحتوي النانخة على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت مركب الثيمول Thymol وهو المركب الذي يعزى إليه التأثير الدوائي للنبات، كما تحتوي الثمار على مواد عصبية ومواد دهنية بسيطة ومواد بكتينية.

استعمال ثمار النانخة قديماً:

استخدمت ثمار النانخة على مر العصور وفي بلدان كثيرة وكانت ولا زالت تستخدم على نطاق واسع في المملكة العربية السعودية، وفي البلدان المجاورة كنبات متبل يضاف إلى القهوة كبديل للهيل والزنجبيل؛ وذلك لارتفاع ثمن الهيل وكبديل للقرنفل (العويدي أو السمار أو الزر).

كما كان الوصفة السحرية لدى الأمهات ضد مغص الأطفال ومغص العادة الشهرية، والبيت الذي يخلو من النخوة قديماً يعد ناقصاً من شيء مهم لا بد من تأمينه.

وقد تحدث عنه كثير من أطباء العرب فقال عنه ابن البيطار وأمثاله: "إنه ينقي الكلى والمثانة ويزيل الحصى ويخرج الدود إذا أكل مع العسل ومع بذور القرع، وإذا طلي به الوجه أذهب بثوره".

وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "أهل مصر تسميه نخوة هندية وهو حب في حجم الخردل قوي الرائحة والحدة والحرافة ويسمى الكمون الملوكي، يحرق البلغم ويزيل الرياح والزغطة والنفخ وأوجاع الصدر وعسر البول والحصى والغثيان، ويقول إذا غليت منه ثلاثة مثاقيل (ملء ملعقة أكل) مع نصف لتر حليب وملعقتي أكل سكر وترك على النار حتى يتركز الحليب إلى النصف وشرب على الريق فإنه يفتت حصى الكلى.

كما يقول: إنه يحرق البلغم والرطوبات اللزجة في الصدر، ويزيل صلابة الكبد والطحال والمغص وعسر البول، ينفع من الغثيان والجشاء والتخم وفساد

الشهوة والحميات، ينفع من السموم مطلقاً والآثار طلاءً بالنخل، مع الملح والترمس والزعفران مجرب للأنتيين (الخصى)، يسكن لسع العقرب نطولاً، ويصلح الأرحام كيفما استعمل، ينفع من الفالج والرعشة، ومسمن إذا شرب مع الحليب والسكر بعد الأكل مباشرة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "يفتح السدد وينفع من قيح الصدر وتقلب القلب، ينفع من رطوبات المعدة ويسكن الغثيان وتقلب النفس، وهو جيد للمعدة والكبد الباردتين، يدر البول ويزيل عسره ويخرج الحصى، وينقي الكلى والمثانة، وينفع من الرياح والمغص، إذا بخر به الرحم مع الراتج نقاه".

أما ديسقوريدس فيقول: "قوته مسخنة ملهبة للبدن مجففة تصلح إذا شربت بشراب للمغص وعسر البول ونهش الهوام".

ويقول الطبري: "ينقي الكلى والمثانة ويذهب الحصى ويخرج الدود وحب القرع ويفعل ذلك إذا أكل بالعسل".

استعمال ثمار النخوة في الطب الحديث:

لقد ثبت أن ثمار النخوة علاج جيد للمغص وطارد للآرياح، كما أن له تأثيراً منبهاً ومعتراً، طارداً للديدان.



النيلوفر

White water lily

النيلوفر نبات مائي معمر ذا جذور عميقة، وهو ينبت في المياه الراكدة، له ساق أملس يطول حسب عمق الماء، فإذا ساوى سطح الماء أوردق وأزهر، أوراقه صفيحية على سوق أسطوانية، وأزهاره بيضاء كبيرة جميلة المنظر ويتلات الأزهار تكون أحياناً مشوبة باللون القرنفلي.

يعرف النيلوفر علمياً باسم *Nymphaea alba*، والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق، والموطن الأصلي لنبات النيلوفر أوروبا وتنمو عادة في البرك وفي المياه الراكدة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الجذر على قلويدات ومن أهمها نيمفايين ونوفارين ومواد راتنجية وجلوكوزيدات وحمض العفص.

الاستعمالات :

يقول العشاب المشهور الإنجليزي نيكولاس كليبر من القرن السابع عشر: "تبرد الأوراق كل الالتهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المربي، الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس".



موسوعة خابر لابر الّ اعشاب



موسوعة جابر لطب الالتهاب



ويقول داود الأنطاكي في التذكرة: "أجود ما استعمل من النيلوفر اليابس لقطع الحمى والتهيب والعطش شرباً والقروح مطلقاً، قاطع للخفقان الحار مع السكنجين والصداع والنزلات مطلقاً، ينفع من البرص والبهق طلاءً وداء الثعلبية بالعسل، ينفع من الطحال مطبوخاً، والنزف نطولاً، والأورام بالخل".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "أصله (جذره) على البهق بالماء وخصوصاً الأسود، وأصله مع الزفت على داء الثعلبية، وخصوصاً الأسود وأصله ينفع من الأورام الحارة وورم الطحال، بذره وأصله للقروح، منوم مسكن للصداع الحار والصدر، شرابه جيد للسعال، ينفع أصله أورام الطحال شرباً وضماً، ينفع أصله للإسهال المزمن والقروح والأمعاء، وينفع أصله أوجاع المثانة ضماداً وبذره أقوى في كل شيء حتى إنه يمنع نزف الحيض، وأصل الأصفر منه وبذره إذا شرب باللبن مرات ينفع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وشرابه يلين البطن، شرابه نافع من الحميات الحادة شديدة التطفئة".

ويقول ابن البيطار في جامعه: "يقلع في الخريف وإذا شرب أصله نفع من الإسهال المزمن وقرحة المعدة والأمعاء وعلل ورم الطحال، قد يتضمد به لوجع المعدة والمثانة، إذا خلط بالماء الصافي وجيد على البهق يذهب، إذا خلط بالزفت وجيد على داء الثعلبية ويبرؤها، قد يشرب أيضاً للاحتلام فيسكنه، وبذره أيضاً يفعل ما يفعل الأصل في هذه الأشياء جميعاً، أصل هذا النبات وبذره يحبس البطن ويقطع سيلان المتي، وينفع من قروح الأمعاء، يقطع النزف العارض للنساء، يشفي البهق وداء الثعلبية عجباً ولعلاج البهق يعجن بالماء ولداء الثعلبية بالزفت الرطب والأنفع في هاتين العلتين النوع الذي أصله أسود كما أن الأبيض نافع لتلك العلل الأخرى".

وحديثاً جذور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر، يعالج مغليه الإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهیوجة، ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلات القصبية، وكذلك الأم الكلى، ويؤخذ كسائل غرغرة لالتهابات الحلق، كما يستخدم الجذر على هيئة نطول لعلاج التقرحات المهبلية، كما تقول بعض الدراسات: إن

النيلوفر يهدئ الجهاز العصبي المركزي؛ ولذا فهو مفيد في علاج الأرق والقلق والاضطرابات المشابهة، كما أنه يخفض ضغط الدم عند الحيوانات.

والنيلوفر مبرد مرطب نافع ضد السعال وذات الجنب والرئة ويقوي الطحال وكذلك يستعمل ضد الصداع، ومن المواد التي تنصب إلى الصدر والمعدة.

يستخدم النيلوفر في المعالجة المثلية وخاصة في علاج الإسهال.

لا توجد أي أضرار جانبية إلا إذا زادت الجرعة حيث يسبب تسكيناً للناحية الجنسية.

أما الجرعات اليومية فهي واحد إلى جرامين كمغلي للجرعة الواحدة وواحد إلى ٤ جرامات من الخلاصة السائلة.

أما جرعات المعالجة المثلية فهي ٥ نقاط أو عشر محبيات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بالنسبة للأعراض الحادة، أو مرة إلى ثلاث مرات للأعراض المزمنة.



ورد السياج

Dog rose



شجيرة من الورود البرية المنتشرة في أماكن كثيرة وهو معمّر يبلغ ارتفاعه حوالي أربعة أمتار، تسقط أوراقه في فصل الشتاء، يتسلق على السياجات وأطراف الحقول، يحبه المزارعون؛ لأنه يعطر حقولهم ويحميها من دخول الحيوانات إليها. ويبحث عنه مزارعو

الورد لاستعماله في تطعيم الورد. أغصانه تتدلى ولها أشواك معقوفة. الأوراق ريشية مع خمس إلى سبع وريقات بيضاوية ومستتة الحواف. أزهار النبات طويلة الأعناق ولها بتلات بيضاء أو زهرية كبيرة ومنتشرة ولها رائحة عطرية قوية. الثمار عبارة عن علبة توجد في مجموعات كروية الشكل إلى مستطيلة حمراء تشبه الكأس. تحوي في داخلها عدة بذور ويطلق عليها الناس عادة اسم كوز الورد (Rosehip). يتكون على غصونه عقص الحشرات لها استعمالات طبية.

يعرف النبات علمياً باسم (Rosa carira) من الفصيلة الوردية.

الموطن الأصلي لورد السياج: ينمو النبات في جبال لبنان وسوريا بالقرب من المجاري والسواقي والأنهار وأطراف الغابات. كما يوجد في أوروبا في التجمعات الشجرية، كما ينمو النبات بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية ابتداء من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات.

الجزء المستعمل من النبات: ثماره وأزهاره والمواد العفصية التي تفرزها بعض الحشرات على فروعه.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على فيتامين (ج) بنسبة حوالي ٢٥,١% وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣ وفيتامين K وفلافونيدات ومواد عفصية بنسبة ٢ إلى ٢% وبكتين وسكر محول وأحماض و متعددة الفينولات وكاروتينويدز وزيت طيار وفانيلين وزيت ثابت.

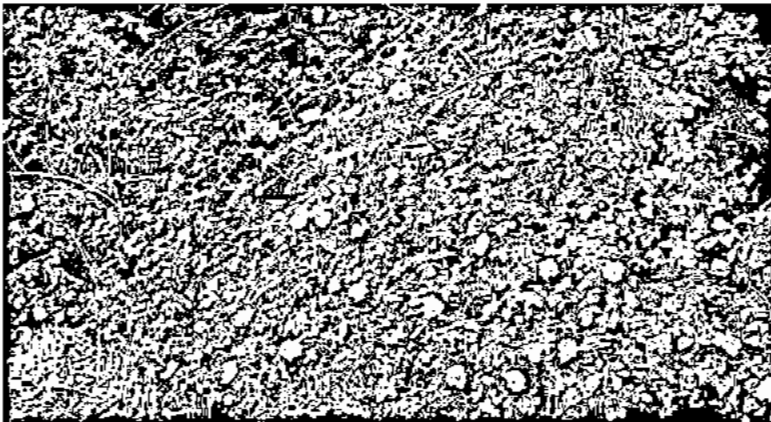
استعمالات ورد السياج:

لقد استعمل ورد السياج في العصور الوسطى وكان للثمار شهرة كبيرة آنذاك، حيث كانوا يستخدمونه لتعطير اللحم المقلي. ولا يستخدم في التعطير كما يستخدم الورد المزروع ولكن كانت شهرته تتعلق باستعمالاته الطبية وخاصة فيما يتعلق بأمراض الجهاز التنفسي، كما أنه قد وجد مخلفات من الثمار في الأماكن السكنية التي تعود إلى ما قبل التاريخ. وتستعمل الثمار على نطاق واسع للقهاة وضد الإرهاق والرشح سواء أكانت طازجة أم مجففة، وتعد الثمار الطازجة مصدراً كبيراً لفيتامين ج، وعادة يستعمل مغلي الثمار غرغرة في حالات نزف اللثة كما أنه يزيل ألم الأسنان.

وتستعمل الثمار على هيئة مغلي حيث تزال منها البذور ثم يؤخذ منها ما بين جرامين إلى خمسة جرامات وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع

فيه مدة ٢٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، وتستعمل هذه الوصفة كأفضل وصفة لإدرار البول.

كما يستعمل كوز الورد والكبوش السوداء كمواد منشطة، حيث تؤخذ ملعقتان صغيرتان من مسحوق كوز الورد المجفف وتضاف إلى ملعقتين من شراب يباع في الصيدليات يسمى كورديال، ينقع المزيج معاً في ملء كوب ماء مغلي مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. ويستعمل هذا المغلي للأطفال ليزيدهم نشاطاً، كما أن هذا المغلي له خاصية ملينة للإمساك عند الأطفال، وتعد ثمار سباح الورد من المواد التي تخفف العطش وتخفف كثيراً من التهابات المعدة. يصنع في أوروبا مربى من أكواز الورد حيث يؤخذ كوبان من أكواز الورد يضاف له حوالي لتر من الماء وكوبان من السكر ثم يوضع الخليط على النار ويحرك حتى تذوب الأكواز ثم بعد ذلك يزاح من على النار ويصفى، يعاد الماء المصفى على النار مرة أخرى ويترك لبضع دقائق ثم يصب بعد ذلك في برطمان نظيف محكم الإغلاق ويستعمل مع الأكل وبالأخص في وجبات الإفطار. في جنوب المملكة وبالأخص في منطقة عسير تستخدم الأزهار في وقت الربيع لعلاج الربو، حيث تؤخذ الأزهار طازجة وتمرس مع عسل السدر وتؤخذ بمعدل مرتين في اليوم.



الهندباء

Dandelion

الهندباء نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول والقليل منها معمرة تنمو عفويًا في الأراضي الرملية والجافة، كما تزرع ويعرف النوع المزروع بالنوع البستاني والنوع الآخر بالهندباء البري.

ونبات الهندباء نبات غص يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ و ٨٠ سم، ولها ساق أجوف قليل الأوراق. تكسو الأوراق شعيرات خشنة، أما أزهار النبات فمستديرة برتقالية إلى صفراء اللون وربما يوجد بعض الأنواع بلون أزرق، تتفتح الأزهار بطريقة عجيبة حيث تتفتح صباحاً وتنقل بإحكام مساءً.

جذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربة وتتبعث منه جذامير جانبية عرضية، كما تحوي بعض سيقان الهندباء عصارة لبنية.

وتعرف الهندباء بأسماء أخرى مثل الطرخشون والشيكوريا والهندب والسريس واللعاة، وفي الغرب تعرف بالكرة المنفوخة والدودة الأكلة والساعة المجنونة وزهرة الربيع الإيرلندية وأسنان الأسد والبوالة وتاج الراهب والكرة الصفراء وأنف الخنزير.

أما من الناحية العلمية فتعرف باسم *Taraxacum officinalis* من الفصيلة المركبة (Compositae) كما أن هناك أنواعاً أخرى مثل الهندباء البرية والمعروفة عامياً باسم بوجنج ينج وعلمياً باسم *T. mongolicum* وهذا النوع يستخدم في الصين بلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد ونوع آخر يعرف باسم



موسوعة خاير احباب ال عشاب



موسوعة جابر لطب الال عشاب



Cichorium intyric من الفصيلة المركبة وجميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وأفريقيا، ويقدم الفرنسيون نبات الهندباء حيث يعملون من جذورها قهوة تنافس قوة البن.

وقد عرف قدماء المصريين الهندباء منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار، وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة وحتى أوائل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد. وكان أول من نصح باستخدام الهندباء كعلاج هم الأطباء العرب وذلك ابتداء من القرن الحادي عشر ثم تلا ذلك نصيحة أطباء ويلز ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامه كأحد الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض. وقد قال عنها الرئيس الشيخ ابن سينا: "الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب والبري أقل رطوبة، إنه يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد ويضمده به النقرس، وينفع من الرمذ الحار، حليب الهندباء البري يجلو بياض العين، ويضمده به مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوي القلب، وإذا حل خيار شنبري في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق، وهو يسكن الغثي ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار، وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربيع والحميات الباردة".

وقال ابن البيطار: "كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، ونفعت من ضعف المعدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء، وتقوي المعدة والشربة منها ٧٠ درهماً".

وقال داود الأنطاكي: "الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد والكلى شرباً مع الخل والعسل، والنصواب دقها وعصرها، والبرية من الهندباء تسمى البعصيد، وزهرها يسمى (خندريل)".

وقال ابن قيم الجوزية: "أصلح ما أكلت غير مفسولة ولا منفضة لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم".

وتوصف الهندباء غذاء للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم. ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأعضاء. ومما يذكر أن الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

وهناك دراسات علمية أجريت على أوراق الهندباء، حيث نشر بحث قيم في مجلة النباتات الطبية العالمية توصي باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول. أما بالنسبة لجذور الهندباء فقد درسه الألمان وذكروا أن نتائج الدراسة أثبتت جدوى الجذور في علاج أمراض الكبد وتبنيه المرارة لإدرار الصفراء بالإضافة إلى إثبات أن الجذور تعد من أفضل المليينات. كما أثبتت الدراسات أن الجذور تعد علاجاً فعالاً للكلى حيث يخلصها من المواد السامة عن طريق البول، كما أثبتت الدراسات أنه يمكن استخدام جذور وجذامير الهندباء لتخفيف آلام النقرس، وتعد جذور وجذامير الهندباء أحد العقاقير المسجلة في دستور الأدوية الأمريكي كعلاج لأمراض الكبد. كما اعتبرت السلطات الألمانية جميع أجزاء الهندباء صالحة لعلاج أمراض الكلى وكأفضل المواد إدراراً للبول. كما أثبتت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة السكر في الدم وذلك في حيوانات التجارب، ويمكن أن يلعب ذلك دوراً كبيراً في علاج سكر الدم لدى الإنسان بعد الانتهاء من دراسته. وقد نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة استعمال جذور الهندباء.

وتوجد عدة مستحضرات من الهندباء وهي كبسولات وأقراص ويمكن تحضير منقوع من مسحوق النبات ومغلي وخلصات وصبغات ومراهم.

الاستعمالات:

للهندباء استعمالات داخلية وأخرى خارجية؛ فالاستعمالات الداخلية يمكن استعمال مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم ولتقص الشهية حيث يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها وإضافتها إلى كوب ماء مغلي ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً، ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.

لعلاج الإمساك يتقح حوالي ثلاث ملاعق من أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منها كأس قبل كل وجبة.

تقح ما يقرب من ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع لتر من الماء وتترك مدة ٥ دقائق ثم تغلى بعد ذلك مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة؛ وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكون حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت، كما أن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن.

يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجذور معاً بمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً؛ وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية.

أما الاستعمالات الخارجية، فيستعمل مغلي الجذور أو الجذامير على هيئة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين، كما يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

وتعد مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب ولا توجد هناك مخاطر إلا أنه قد يحدث ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس وفي حالات نادرة جداً ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عندهم تحسس لكثير من



موسوعة جابر لطب الالعباب



المواد، كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندباء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات فيها، كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف مدة شهر ثم معاودة الاستعمال.

يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب، وكذلك المرأة المرضع وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية.

إذا لم تستجب حالتك لمستحضرات الهندباء في مدة أسبوعين فاتصل بطبيبك.

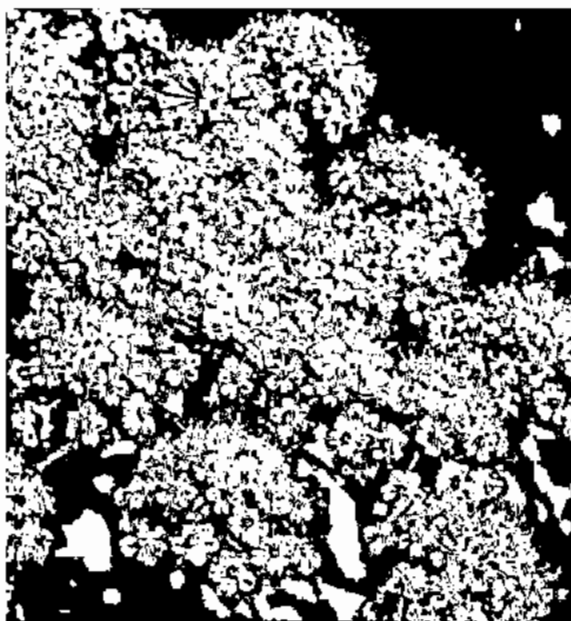
إذا كان المريض يستخدم أسبريناً أو مليناً أو مواد ضد البرد والكحة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية أو أي مستحضرات أخرى يجب عليه عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة الطبيب. عليك عدم زيادة الجرعات المحددة.

إذا شعرت بحرقان في القلب أو إسهال وهذا نادر فعليك إيقاف الدواء واستشارة طبيبك.

وهناك شروط للتخزين، حيث إن التخزين مهم جداً في المحافظة على المواد الفعالة في أجزاء النبات، وقد لوحظ أن محلات العطارة لا تهتم بالتخزين وشروطه، فمثلاً التخزين عند درجة حرارة عالية تفسد المواد الفعالة وكذلك عدم تغطية الأعشاب يجعلها عرضة للتلوث ببول الفئران إذا كان المخزن غير مؤهل للتخزين، كما أن ارتفاع درجة الرطوبة وشدة الضوء تؤثر على المواد الفعالة؛ وعليه يجب حفظ المستحضرات في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء، ولكن يجب عدم وضعه في البرادة، وكذلك يجب عدم تخزينه في كبائن الحمامات، إن الحرارة مع الرطوبة هي الآفة لتخريب المواد الفعالة في العقار ويجب إبعاد العقار عن متناول الأطفال.

اليانسون

Anise

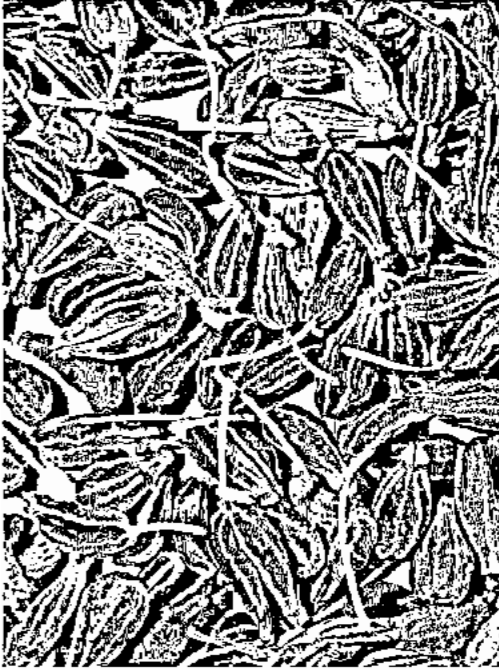


نبات اليانسون عبارة عن عشب يبلغ ارتفاعه حوالي نصف متر، ساقه رفيعة مضلعة تخرج منه فروع طويلة تحمل أوراقاً مستننة مستديرة الشكل تحمل نهاية الأفرع أزهاراً صغيرة ببيضاوية الشكل مضغوطة الرأس بيضاء اللون تتحول بعد النضج إلى ثمار صغيرة بنية اللون

والنبات حولي أي يعيش سنة واحدة. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي يسميها بعض الناس بالبذور وكذلك الزيت الطيار فقط.

يعرف نبات اليانسون علمياً باسم *Pimpinella anisum* من الفصيلة المظلية.

يعرف اليانسون بعدة أسماء فيعرف باسم ينكون وتقدمه وكمون حلوي في المغرب يسمونه الحبة الحلوة وفي الشام ينسون.



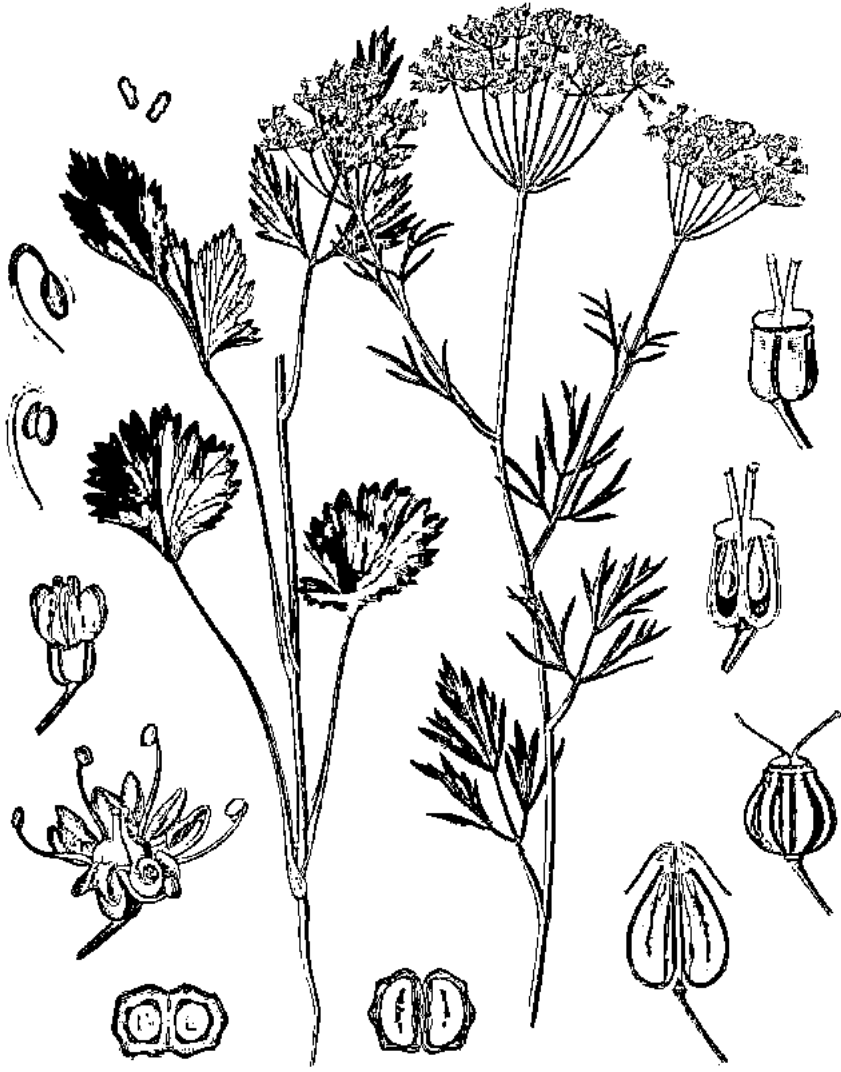
الموطن الأصلي لليانسون: يقال ان موطنه الأصلي غير معروف إلا أن أغلب المراجع ترجح موطنه الأصلي مصر، حيث عثر علماء الآثار على ثمار اليانسون في مقابر الصحراء الشرقية لمدينة طيبة، كما ورد اليانسون في المخطوطات الفرعونية ضمن عدة وصفات علاجية أما اليوم فهو يزرع على نطاق واسع في جنوب أوروبا وتركيا وإيران والصين والهند واليابان وجنوب وشرق الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية لليانسون:

يحتوي اليانسون زيتاً طياراً وهو المكون الرئيس، ويحتل مركب الأنيثول المركب الرئيس في الزيت واستراجول وانايس الدهيد وكافيك أسدومن مشتقاته كلوروجينك أسد. كما يحتوي على فلافونيدات ومن أهمها إيجنين وزيت دهنية.

اليانسون والطب القديم:

اليانسون نبات مصري قديم احتل مكاناً علاجياً مهماً عند الفراعنة وما زال يزرع بكثرة حتى اليوم في محافظات الصعيد. لقد جاء مغلي بذور اليانسون في بردية ايبرز الفرعونية كشراب لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول، وجاء في بردية هيرست أن اليانسون طارد للآرياح واستخدمه المصريون القدماء كمنبه عطري معرق منفث وضد انتفاخات الأمعاء بطرد الغازات وكذلك ضمن غسيل للفم وعلاج لآلام اللثة والأسنان.



كان أبقراط، شيخ الأطباء، يوصي بتناول هذا النبات لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية، أما معاصر أبقراط ثيوفراست فكان أكثر رومانسية فقد كان يقول: "إذا وضع المرء اليانسون قرب سريرهِ ليلاً فسوف يرى أحلاماً جميلة وذلك بفضل عطره العذب" وكان بلين القديم عالم الطبيعة الروماني، يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج لترطيب وإنعاش النفس والمساعدة على الهضم بعد وجبات الطعام الثقيلة.

كان جون جيرارد، عالم الأعشاب البريطاني القديم يوصي بتناول اليانسون لمتع الفواق (الحازوقة أو الزغطة)، وكذلك وصف هذا النبات لإدرار الحليب عند المرضعات وكعلاج لحالات احتباس الماء وآلام الرأس والربو والتهاب القصبات الهوائية والأرق والغثيان.



يعد اليانسون من النباتات القاتلة للقمل والمخضفة للمغص لدى الرضع والشاقية من الكوليرا وحتى من السرطان. وفي الولايات المتحدة وخلال القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون

يوصون بتناول اليانسون لتخفيف الأم المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص الرضيع. وفي أمريكا الوسطى كانت المرضعات يتناولن اليانسون لإدرار الحليب، وكان اليانسون سلعة تجارية مهمة جداً في كافة دول حوض المتوسط القديم إلى درجة أنه كان يستعمل كالعملة المتداولة لتسديد الضرائب.

لقد بلغ اليانسون درجة كبيرة من الشعبية بصفته تابلاً ودواءً وِعطراً في بريطانيا في حقبة العصور الوسطى بحيث إن الملك إدوارد الأول فرض عليه ضريبة من أجل إصلاح جسر لندن.

لقد أوصى العشابون منذ أكثر من ألفي عام بتناول اليانسون للحصول على منافعه في علاج السعال والتهاب القصبات وآلام المعدة والتنفخة. وينصح بعضهم بإعطائه للنساء الحوامل ليريحهن من الغثيان الصباحي. وقد أكد العلم الاستعمال التقليدي لليانسون في علاجه للسعال والتهاب القصبات والربو.

اليانسون والطب الحديث:

لقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرد البلغم وتأثيراً ضد المغص وفعّال للكبتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام، السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال. ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية:

١- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.

٢- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.

٣- لتنشيط الكلى وإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة، حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار على ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك لينقع مدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الاستعمالات الخارجية:

١- الالتهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.

٢- لإزالة قمل الرأس والعانة يستعمل دهاناً مكوناً من زيت اليانسون مع زيت الزيتون بنسبة (١ : ١).

هل يستعمل اليانسون في الغذاء كما يستخدم السنوت؟

إن استخدام اليانسون في الغذاء أقل بكثير من السنوت، حيث إن السنوت تستخدم فيه جميع أجزاء النبات من أوراق وبتذور وجذور وزيت، بينما اليانسون لا يستخدم منه إلا البذور والزيت. ولكن يوجد نوع من الحلوى اليونانية التي يدخل فيها اليانسون وهذا النوع من الحلوى يسمى موستاسيوم تؤخذ بعد الوجبات الرومانية الدسمة؛ وذلك لتسهيل الهضم، وربما كان هذا النوع من الحلوى حسب رأي بعض المؤرخين أصل الحلوى التي تقدم في الأعراس.

هل لليانسون أضرار جانبية؟ أو تداخلات مع بعض الأدوية؟

لا يوجد لليانسون أضرار جانبية إذا تميد الإنسان بالجرعات المحددة أما بالنسبة للأدوية فإنه يتداخل مع الأدوية المضادة للتخثر فقط.



اليقطين Pumpkin

اليقطين هو ثمار نبات عشبي حولي زاحف أو متسلق يتميز بكبر أوراقه المغطاة بشعيرات صلبة، له أزهار ذات لون أصفر يميل إلى البرتقالي، يعطي النبات ثماراً متنوعة؛ فمنه الكبير المدور والمضلع بلون برتقالي أو أبيض أو مصفر مشوب باخضرار، ومنها الطويل الكبير الملون باللون البرتقالي أو البرتقالي مع الأخضر، ومنه أيضاً النوع الكبير جداً والأملس ذا عنق ولونه أبيض يميل إلى الاصفرار ومنه الصغير الأخضر الفاتح والأملس، ومنه الأخضر الداكن المحبب، ومنه الصغير المفصص، وتحتوي الثمرة على بذور كثيرة مغمورة في لب إسفنجي والبذور مسطحة ذات لون أبيض مديبة من أحد طرفيها ومدورة من الطرف الآخر.

يعرف اليقطين بعدة أسماء فيسمى "قرع" في أغلب مناطق المملكة و"دباء" في بعض المناطق الأخرى و"حجم" وخاصة في قرى المنطقة الجنوبية، كما يعرف باسم "اللقطين" وخاصة في بلاد الشام، وكلمة اللقطين محرقة من لفظ "اليقطين" ذات الأصل الآرامي.

إن أصناف اليقطين عديدة، فمنها أصناف تزرع لثمارها كغذاء ودواء وأصناف تزرع للتزين.

الموطن الأصلي لليقطين أو القرع أمريكا وأفريقيا، وقد زرعت بعض أنواعه في البيرو منذ ألقى سنة، أما حالياً فيزرع في معظم مناطق العالم، وقد نجحت زراعة جميع الأصناف في المملكة العربية السعودية.

لقد ورد ذكر اليقطين في القرآن الكريم، قال تعالى: "وأنبئتنا عليه شجر من يقطين" سورة الصافات آية (١٤٦). كما ورد ذكر الدباء في الحديث النبوي الشريف، حيث ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك: "أن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتبع الدباء من حوالي الصحيفة، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم". ومما يذكر عن ذواقة الطعام العظيم الجنرال الروماني (لوكولوس) (٥٧ قبل الميلاد) أنه كان يقدم حلوى لضيوفه بعد الطعام مصنوعة من الدباء والعسل. والعالم النباتي اليوناني (ديوستورديس) كان ينصح باستخدام الدباء المفرغة لتخزين بعض الأدوية المسهلة، كانت بذور اليقطين هي العلاج التقليدي لالتهابات ومشاكل البروستاتا في كل من بلغاريا وتركيا وأوكرانيا حيث كانوا يأخذون حفنة من البذور على مدار اليوم.

وقد ورد ذكر القرع في الشعر العربي، من ذلك ما قاله عبد الرحيم بن رافع في وصف القرع:

وقرع تبدى للعيون كأنه

خراطم أفيال لطخن بزنجار

مررنا فعائناه بين مزارع

فأعجب منها حسنه كل نظار

وقد ورد ذكر اليقطين في الطب العربي وفي الطب القديم حيث قيل إنه يغذي البدن غذاءً جيداً ويوافق ضعاف المعدة ويلائم المحرورين، وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع، إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للبطن، وإذا عصر وخلط عصيره بماء الورد وقطر منه في الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة، وأكله بالخل أو التمر الهندي يقمع الحرارة، وشرب مائه يدر البول، ولبه يزيل حرقة البول وقروح المثانة ويسكن آلامها، كما يقول عنه صاحب حديقة الأزهار "أنه نافع من الحمى الصفراوية، وسويقه نافع من السعال ووجع الصدر، وعصارته تسكن آلام الأذن".



الجزء المستخدم من القرع الثمار
والبذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور القرع على ٣٠٪
زيوت ثابتة غير مشبعة وتدخل فيها
عدة أحماض مثل حمض اللينوليك
والأوليك والأحماض الدهنية. كما

تحتوي البذور على مركبات الكوكوربيتاسين وفيتامينات أ، ب ومعادن وأهمها
الزنك والمغنيسيوم، أما لب القرع فيحتوي على فيتامينات وحوامض مثل اللوسين
والنيروزين والبيبوريزين بالإضافة إلى مواد سكرية ونشا وبروتينات.

الاستعمالات :

- إذا أكل مطهواً فإنه يطرد السوائل من الجسم؛ ولهذا الغرض يقشر
حوالي نصف كيلو من القرع ويقطع إلى قطع صغيرة ثم تسلق مع الماء وتضاف
إليه كمية من السكر ثم تهرس حتى تصير عجينة رخوة ثم يضاف إليها مقدار
من الحليب ويستعمل حساء دون ملح، ويستمر يوماً في تناول هذه الكمية من
الحساء مدة (٦) أسابيع ثم يوقف تناوله مدة (٤) أيام، ثم تكرر العملية مرة
ثانية وهذه الوصفة مجربة.

- يستعمل عصير القرع مليناً للباطنة شرط أن يتناوله الإنسان على الريق
كما أنه يحد من نشاط الغدة الدرقية ويفيد في مكافحة الحموضة الزائدة
في المعدة وقد ينفع في مرض البروستاتا.

- تستخدم بذور القرع لعلاج تضخم البروستاتا عند الشيوخ وكذلك لمعالجة
الأرق والتهاب مجرى البول، حيث يؤخذ مقدار ٢ جرام من البذور الطازجة
حيث تنزع عنها قشورها ثم تهرس قليلاً ثم يضاف عليها مقدار فتجان

من الماء الساخن لدرجة الغليان، و ينتظر عدة دقائق ثم يحلى المنقوع بالسكر ويشرب ساخناً مرتين في اليوم مدة خمسة أيام ثم بعد ذلك توقف يومين ثم تكرر العملية لخمسـة أيام أخرى ومن ثم توقف حتى يبلغ عدد الأيام التي شرب خلالها المنقوع عشرون يوماً، ثم تكرر العملية بعد توقف أسبوعين، حيث يعاد الاستعمال مع تخفيف الكمية إلى النصف.

لقد أجريت دراسة في جامعة فينا أثبتوا فيها أن البروستاتا المتضخمة لا يزيد تضخمها بين الرجال في ترانزيلقانيا نظراً لاستعمالهم بذور القرع، وفي بحث عمل بواسطة مجموعة زيكلر النمساوية أن السبب في إيقاف تضخم البروستاتا هو وجود المغنيسيوم والزنك الذي يوجد في بذور القرع، وقد أثبت العلماء الفرنسيون أن بذور القرع لها تأثير قوي في علاج البروستاتا، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع تستعمل بأمان لإخراج الدودة الشريطية وبإمكان المرأة الحامل والطفل الصغير الذي لا يمكنهما استعمال أي أدوية عشبية في هذه المرحلة بإمكانهما استعمال بذور القرع لإخراج الدودة الشريطية وأنواع أخرى من الديدان بنجاح دون تأثيرات جانبية، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع مدرة للبول وتستعمل في وسط أمريكا لعلاج التهاب الكلى وعلاج مشاكل المجاري البولية، كما أن أنواعاً أخرى من القرع ذات تأثير مدر للبول ومقوية للمثانة ونظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من الزنك فقد نصح باستخدامها لعلاج مشاكل البروستاتا المبكرة، أما بالنسبة للربو فقد ثبت أن مطبوخها يفيد في تخفيف التهابات الأمعاء، كما أنه يفيد لعلاج الحروق إذا غطي الحرق بمعجونه.

وهناك وصفات مقننة ومدرسة وهي:

- ١) لطرده الدودة الشريطية، تقشر كمية من بذور القرع تتراوح ما بين ٣٠ - ٥٠ جم حيث تدق حتى تصبح عجينة ثم تمزج بمقدار من الحليب وتشرب، وتكرر العملية ثلاثة أيام، ثم يؤخذ بعدها مسهل قوي مثل ملح الإنجـليز.
- ٢) لعلاج الأرق والتهابات مجاري البول تدق بذور القرع بعد تقشيرها وتمزج بمقدار من السكر وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق.

٢) للتشيط الجنسي، تؤخذ كميات متساوية من بذور القرع والخيار والشمام حيث تقشر وتذق ناعماً وتمزج بمقدار من السكر ويؤخذ منها يومياً ثلاث إلى أربع ملاعق.

تستعمل ثمار القرع بمختلف أنواعها المدور والمضلع والطويل والمعنق كخضار مشهور وتستعمل على نطاق واسع في الأكل حيث تطبخ مع المرقوق ومع اللحم أو تسلق أو تقلى وفي بعض المناطق تخبز، ويمكن تعليب القرع، كما تصنع من بعضها مرببات وحلوى، ويستخرج من البذور زيت ثابت يستعمل في الأكل وليس له أضرار جانبية، كما يستفاد من البذور على نطاق واسع حيث تملح ثم تحمص وتباع ضمن المكسرات ويعرف في بعض مناطق المملكة باللب، كما يصنع من القرع أوعية في عدة مناطق، حيث تقوم مقام الأوعية الزجاجية والصفائح والعلب وتستخدم لخص اللبن في كثير من القرى، ويمكن استخدامها للطبخ أو غلي الماء فيها دون أن تتلف، كما يصنع من القرع أوان الزينة والنقش المزخرف.

من الأمثلة الشائعة في منطقة سدير في نجد المثل "قرعة قضبتها وانخرعت" وينطق هكذا "قرعي قضبتها وانخرعي" حيث يحكى أن رجلاً جاء إلى مزرعة قرع وأخذ واحدة فلما رآه صاحب المزرعة أخبره الرجل بأنه لم يقصد أو يتعمد قطفها وأخذها وإنما فقط مسكها أو لمسها فانخرعت القرعة بيده أي انفصلت ونطقها بلهجة العامية "قرعي قضبتها وانخرعي" فذهبت مثلاً.

لا توجد محاذير عن اليقطين ويعد من المواد الآمنة.



المراجع

المراجع العربية

١. مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣ م.
٢. أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠ م.
٣. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.
٤. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤ م.
٥. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.
٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢ م.
٧. أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١ م.

٨. أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديمية أنترناشونال
٢٠٠٢م.
٩. د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة
الأولى: دار المريخ ١٩٨١ م.
١٠. د. جيمس إيه. ديوك: الصيدلانية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة
العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.
١١. أندرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية:
أكاديمية انترناشونال ٢٠٠١ م.
١٢. بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديمية انترناشونال
١٩٩٦ م.
١٣. دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق
١٩٨٢ م.
١٤. دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في
تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣ م.
١٥. د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية:
مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤ م.
١٦. تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم
٢٠٠٢ م.
١٧. وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت
١٩٨٨ م.
١٨. د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر
والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م.

١٩. بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج " الطب البديل " مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.
٢٠. دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشاكل الصحية اليومية - الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.
٢١. محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعمى للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧ م.
٢٢. د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأول ٢٠٠٢ م.
٢٣. ابن قيم الجوزية: الطب النبوي - طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨ م.
٢٤. مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأول ١٩٨٦ م.
٢٥. ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢ م.
٢٦. د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠ م.
٢٧. د. سامي محمود: تذكرة داوود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠ م.
٢٨. د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
٢٩. دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣ م.

٢٠. محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يدك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١ م.
٢١. أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨ م.
٢٢. العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨ م.
٢٣. ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧ م.
٢٤. د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨ هـ.
٢٥. خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠ م.
٢٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مديولي - ١٩٩١ م.
٢٧. دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠ هـ.
٢٨. وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥ م.
٢٩. دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧ م.

٤٠. جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.

٤١. ديبورا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٤٢. الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢ م.

٤٣. مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.

٤٤. أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.

٤٥. دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦. الدكتور أحمد جمال الدين الوراق: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٤٧. الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨. الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.

٤٩. د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية

- العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥ م.

٥٠. الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب
والعطاره): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.

٥١. دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس
للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٢ م.

٥٢. عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب مؤسسة
الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥ م.

٥٣. د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر
والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩ م.

٥٤. د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها:
الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.

٥٥. بول شونبرغ وفردينا فديباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠
نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية،
٢٠٠١ م.

٥٦. الشحات نصر أبوزيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار
البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦ م.



المراجع الأجنبية

- 1- The clinician Handbook of Natural Healing – The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp. . New York: 1997.
- 2- James A. Duke; Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.
- 3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.
- 4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby. First Print. 1995.
- 5- W.C. Evans. Trease and Evans; Pharmacognocny 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton. Culper's Color Herbal. Sterling Publishing Co. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said. Medicinal Herbal. Vol I. Mas Printers. Karachi Pakistan. First edition. 1996.
- 8- Deepak Chopra. Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley. Second edition. 2002.
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.

- 10- Julia Lawle; The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble. 1995.
- 11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Lai Bensky. 1993.
- 12- T. Wallis. Pharmacognocny. London. fifth edition. 19.
- 13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants of China. volume one. Reference Publication. Inc. 1985.
- 14- James A. Duke and Edward S. Ayensu; Medicinal Plants of China. vol. 2. Reference Publication. Inc.. 1985.
- 15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs. Caxton Editions. 1998.
- 16- James E. Robbers. Varro E. Tyler; Tyler's Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press. Inc.. 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocny – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd.. 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book. New York. 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal and Culinary Uses. Chancellor Press. 1992.
- 20- Reader's Digest – Magic and Medicine of Plants. A Practical Guide to the Science History Folklore, and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association. Inc.. 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal. The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche. 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book. The Definitive

Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.

23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardener's Guide. Firefly Books. 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book. Second Edition. 2000.

25- Roger Phillips and Nicky Foy; The Random House Book of Herbs. Random House New York. 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants. Barnes and Noble Book. 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association. Practical Guide to Natural Medicine. A Stonesong Press Book. 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine. Shambhala Boston. 1993.

29- Lynne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.

30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng. Seoul. Korea. 1995.

31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Book's Macmillan Publishing Company. 1984.

32- Jade Britton and Tamara Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's. 1998.

32- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; The Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc.. 1999.

33- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal.

A Safe and Practical Guide to making and using Herbal Reemedies. Element.

- 34- Claire Kowalchik and William H. Hylton. Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs. Rodale Press Emmaus. Pennsylvania. 1998.
- 35- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials. Random House New York. 1991.
- 36- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of Perennials. vol. 2 1991.
- 37- Jekka McVicar; Jekka's Complete Herb Book. Whitecap. Vancouver / Toronto. 1999.
- 38- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs. Henry Holt and Company. New York. 1992.
- 39- A.M. Rizk. The Phytochemistry of the Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar. 1986.
- 40- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company. Montvale. New Jersey. second edition. 2000.
- 41- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
- 42- J.S. Mossa. M.A. Al-Yahya and I.A. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries. Riyadh. 1987.
- 43- Jaber Salem Mossa Al - Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al -Yahya and Ibrahim Abdulrahman AL-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume II) The author. 2000.

- 44- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower of Saudi Arabia; Immel Publishing. 1984.
- 45- Herbal Companion; American Society of Health-system Pharmacist. 2001.
- 46- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies. Element Books Limited. 1998.
- 47- Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
- 48- Pharmacists Letter and Prescribers Letter. Natural Medicines. Comprehensive Database; Printed in the United States of America. 2000.
- 49- HM Chang, HW Yeung, W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research. World Scientific. Singapore. 1985.
- 50- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition. 1999.
- 51- Marilyn Barrett; The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies. volume 1.2. Haworth press. 2004.
- 52- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition. 1999.
- 53- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine. American Botanical Council. 1999.



المؤلف

- أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني.
- ولد بمدينة أبها عام ١٣٦٤هـ.
- حصل على درجة الدكتوراه من بريطانيا عام ١٣٩٦هـ.
- وكيلاً لكلية الصيدلة لمدة سنتين اعتباراً من ١٣٩٨هـ.
- رئيساً لقسم العقاقير لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٠هـ.
- وكيلاً لكلية الدراسات العليا بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٢هـ.
- عميداً لكلية الصيدلة لمدة ثلاث سنوات اعتباراً من ١٤٠٣هـ.
- رئيساً لقسم العقاقير من عام ١٤٠٦هـ حتى الآن.
- رقي إلى درجة أستاذ بقسم العقاقير اعتباراً من ١٤٠٦/٧/١هـ.
- مديراً لمركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٠هـ بجانب عمله رئيساً لقسم العقاقير.
- مدير مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة من ١٤٢٥/٤/٢١هـ حتى الآن.
- ممثلاً لكلية الصيدلة في المجلس العلمي اعتباراً من ١٤١١هـ حتى ١٤١٨هـ.
- أميناً للمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢هـ حتى ١٤١٨هـ.
- رئيساً للجنة التعيينات بالمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢هـ حتى ١٤١٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بوزارة الصحة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بالإدارة العامة لمكافحة المخدرات لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٧هـ.
- رئيساً للجنة العلمية المركزية لطب الأعشاب في المملكة اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى ١٤٢٤هـ.

- نشر ١٢٩ بحثاً باللغة الإنجليزية في مجلات علميه محكمه.
- سجل براءة اختراع برقم ٤٥٥٠٢١-٤٠٧٠ سنة ١٩٨٨م بالولايات المتحدة الأمريكية.
- شارك في تأليف سبعة كتب في المخدرات والنباتات الطبية والطب والعطارة كان المؤلف الرئيس في أربعة منها.
- له نباتان عالميان مسجلان باسمه.
- منح جائزة الموهوبين من مؤسسة الملك عبدالعزيز للموهوبين عام ١٤٢٢هـ.
- رأس مشروعاً خاصاً بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١١/١٠/١٤٢١هـ.
- شارك في ثلاثة مشاريع وطنية مدعمة من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.
- يعد صفحة أسبوعية في جريدة الرياض عن طب الأعشاب اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى الآن.
- درّس أضرار المخدرات لطلاب الدراسات العليا بأكاديمية نايف لمدة خمس سنوات.
- يقوم بتدريس طلاب دورة المبتعثين التي تقيمها جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية (قضايا طبية تهم المبتعث) بمعدل مرتين إلى ثلاث دورات في السنة.
- يقدم برنامجاً أسبوعياً عن طب الأعشاب والطب البديل في قناة الإخبارية الفضائية السعودية منذ افتتاحها حتى الآن.
- له كتاب باللغة العربية عن النباتات السامة في المملكة العربية السعودية.
- حصل على وسام الملك عبد العزيز من الدرجة الأولى من خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز سنة ١٤٢٦هـ نظير حصوله على براءة اختراع وأبحاثه العلمية.
- رئيس لجنة تسجيل الأدوية العشبية والمستحضرات الصحية بوزارة الصحة.
- حصل على ميدالية التميز لجامعة الملك سعود، وسلمه الميدالية والشهادة والمكافأة المالية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبدالعزيز في شهر ربيع الآخر من العام ١٤٢٨هـ.



9 789960 543789



9 789960 543765

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثالث

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com

العبيكان
Obekon

ح مكتبة العبيكان ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب. / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض. ١٤٢٨ هـ

٦١٠ ص: ٢٤×١٦.٥ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

١٤٢٨ / ٢٢١٢

ديوي ٦١٥, ٨٨٢

رقم الإيداع: ١٤٢٨ / ٧٦٤٥

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

الطبعة الأولى

١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر:	للناشر	التوزيع: مكتبة
الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة	الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة	
هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨	هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩	
ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧	ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥	

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية. بما في ذلك التصوير بالتسخين «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو



محتويات الجزء الثالث

المحتويات

اضطرابات الغدد الكظرية Adrenal disorder

الإجهاض Abortion

الإسهال Diarrhea

الاكتئاب Depression

الالتهاب Inflammation

الالتهاب الرئوي Pneumonia

الإمساك Constipation

الأورام الليفية للرحم Fibroids Uterine

البري بري Beriberi

البشرة الدهنية Oily Skin

البطان الرحمي Endometrosis

البلاجرا Pellagra

البهاق Vitilligo

التسمم الغذائي Food Poisoning

التسمم الكيميائي Chemical Poisoning

التصلب العصبي المتعدد Multiple Sclerosis

التقلصات العضلية Muscle Cramps

- Cystic Fibrosis التليف الكيسي
- Neuritis التهاب الأعصاب
- Thrombophlebitis: التهاب الأوردة التجلطي
- Dermatitis التهاب الجلد
- Seborrhea dermatiti's التهاب الجلد الزهمي
- Appendicitis التهاب الزائدة الدودية
- Enemas الحقن الشرجية
- Tonsillitis التهاب اللوزتين
- Conjunctivitis التهاب الملتحمة
- Vaginitis التهاب المهبل
- Leukorrhoea التهاب المهبل Vaginitis والسيلان المهبلي
- Stress التوتر
- Autism د
- Chickenpox الجديري
- Fever الحمى
- Rheumatic Fever الحمى الروماتزمية
- Maningitis الحمى الشوكية
- Narcolepsy الخدار
- Abscess الخراج
- Boil الدمل
- Rheumatism الروماتزم
- (Coryzd) Gravedo الزكام
- Prolapse of the Uterus السقوط الرحمي
- Polyps السليلات المخاطية
- Snoring الشخير
- Hair and Hair Diseases الشعر وأمراضه الشائعة
- Migraine الصداع النصفي

Bulimia Nervosa الضور العصبي

Yeast Infection العدوى بفطر الخميرة

Perspire.Sweat العرق

Infertility العقم

Homeopathy العلاج المثلي

Reflexology العلاج بالضغط على الخفين والكفين

Aromatherapy العلاج بالعطور

Hernia. Hiata الفتق الفرجوي

Schizophrenia الفصام

Aphthous ulcers القرحة الأكلالة

Anxiety Disorder القلق

Colon القولون

Unlcerative colitis القولون التقرحي

Candidiasis الكانديدا

Rickets الكساح

Chlamydia الكلاميديا

Cholesterol الكوليسترول

Sebaceous cyst الكيسة الزهمية

Sore Throat ألم الحلق

Backache ألم الظهر

Artificial sweeteners المحليات الصناعية

Fibrocytic Disease of The Breast المرض الليفي الكيسي للثدي

المشكلات الصحية التي يتعرض لها الإنسان أثناء فصل الشتاء

Health Problems During Winter Time البارد وطرق تفاديها

Cataracts and Antioxidant المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة

Glaucoma المياه الزرقاء في العين

Melatonin الميلاتونين

- Fistula الفاسور
- Bad Breath (Halitosis) النَّفَسُ الكريه
- Gout النقرس
- Mumps النكاف
- Freckles النمش
- Jaundice اليرقان
- Nail Problems أمراض الأظفار
- Cardiovascular Disease أمراض الجهاز الدوري
- Neuronitis and Lymphatic Diseases أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي
- Periodntal Disease أمراض ما حول الأسنان
- Bed wetting بلل الفراش
- Edema تجمع السوائل في الجسم
- Tooth Decay تسوس الأسنان
- Arteriosclerosis تصلب الشرايين
- Chiropractic تقويم العمود الفقري باليد
- Cirrhosis of the liver ف الكبد
- Poisoning Purification of the Body تنقية السموم من جسم الإنسان
- Helicobacter pylori جرثومة المعدة
- Rosacea حب الشباب الوردي
- Prostate Cancer سرطان البروستاتا
- Breat Caner سرطان الثدي
- Skin cancer سرطان الجلد
- Indigestion سوء الهضم أو عسر الهضم
- Bruxism صرير الأسنان
- Appetite ,poor ضعف الشهية
- Raynauds phenomenon ظاهرة رينود
- Senility عته الشيخوخة

عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

Lactose Intolerance

عدوى الأذن Ear infection

عدوى الفطريات Fungal Infection

عدوى المثانة Bladder Infection

فرط النشاط Hyperactivity

فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

فقدان البصر Dimness

فقدان السمع Hearing loss

قدم الرياضي Athlete's foot

قرح الساق Leg Ulcers

قرحة الفراش Bedsores

قلوية الجسم Alkalosis

متلازمة الآلام الليقية العضلية Fibromyalgia Sundrome

متلازمة داون Down Syndrome

متلازمة ري Reyes Syndrome

متلازمة سوء الامتصاص Malabsorption syndrome

متلازمة قناة الرسغ Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة كوشنج cushing's syndrom

متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrom

مرض الإشعاع Radiation Sickness

مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

مرض برايت (أمراض الكلى) Kidney Disease

مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض كرون CROHN'S DISEASE

مرض لايم Lyme Disease

مرض ليجيونييرز Legeionnaires

Mnire Disease مرض منير
Corns and Calluses مسمار القدم والجسأه
Hysterectomy-Related Problem مشكلات استئصال الرحم
Pregnancy Related Problems مشكلات الحمل
Temporomandibular Joint Syndrome مشكلات المفصل الصدغي الفكي
Growth Problems مشكلات النمو
Menopause Related Problems مشكلات سن اليأس
Memory Problems مشكلات الذاكرة
المراجع الأجنبية
المراجع العربية



اضطرابات الغدة الكظرية Adrenal disorder

الغدتان الكظريتان Adrenal glands في جسم الإنسان هما زوج من الأعضاء مثلثة الشكل، تقعان أو تقبعان على قمة الكليتين. وكل غدة منهما تزن في الحالات العادية نحو 5 جرامات، وتتكون من جزأين هما القشرة Cortex أو ما يعرف بالقسم الخارجي، وهي مسؤولة عن إفراز هرمون الكورتيزون. والنخاع Medulla أو ما يعرف بالقسم المركزي، الذي يفرز هرمون الأدرينالين.

والقشرة الكظرية تعمل على المحافظة على توازن الماء والأملاح في جسم الإنسان، وتسهم أيضاً في عملية أيض الكربوهيدرات، وتنظم سكر الدم، وفضلاً عن هذا فإنها تنتج هرموناً جنسياً يشبه ذلك الذي تنتجه الخصيتان.

أما النخاع الكظري فينتج هرمون الإبنفرين أو ما يُسمى بهرمون الأدرينالين، عندما يتعرض الجسم للضغط أو التوتر، وهذا الهرمون يسرع بمعدل الأيض، ويؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية أخرى، تهدف إلى مساعدة الجسم على مواجهة الأخطار.

المشكلات التي تحدث عند هبوط وظائف الغدة الكظرية،

عند هبوط وظائف الغدة الكظرية تحدث الأعراض الآتية:

التبؤد والشعور بالدوار والصداع وضعف الذاكرة واشتهاء الطعام بشدة وفرط الحساسية. واضطرابات في سكر الدم. وإذا كان الانخفاض في نشاط القشرة الكظرية شديداً، فقد تنتج عنه حالة نادرة تسمى مرض أديسون Addison's Disease.

وأعراضه تشمل الإعياء وفقدان الشهية والدوار أو الإغماء والغثيان وتقلب المزاج وقلة شعر الجسم، وعدم القدرة على مواجهة التوتر. وقد يشكو المريض أيضاً من الشعور بالبرد، ومن الشائع حدوث تغير في لون الجلد إلى اللون الداكن، وتغير لون الركبتين والمرفقين وتندب في الجلد وطيّاته، وطيّات راحة الكف تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو الفتحات الخارجية للجسم مثل الفم، وكذلك نمش الجلد أكثر قتامة في اللون. ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لونية غامقة على طول الأظفار ويقتامة لون الشعر. ومرض أديسون حالة مزمنة تحتاج إلى علاج طول الحياة.

أما ما يعرف بمرض أو متلازمة كوشنج Cushing's Syndrome فهو اضطراب نادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز، فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والردفين، ولكن أطرافهم تكون نحيفة، كما أن وجوههم تكون مستديرة وهو ما يسمى وجه القمر Moon face وأيضاً يكون الضعف العضلي وضمور العضلات من الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه. وقد يبدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد تظهر للنساء شوارب ولحي، مما يضطرهن إلى استخدام أدوات الحلاقة التي يستخدمها الرجال كل يوم. والمصابون بمرض كوشنج بصفة عامة يكونون أكثر عرضة للمرض ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً. ويؤدي ترقق الجلد في حالات مرض كوشنج إلى ظهور الكدمات وعلامات ناتجة عن تمدد الجلد.

ما هو السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدد الكظرية؟

يعود السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدد الكظرية إلى الاستعمال الواسع المدى للعلاج بالكورتيزون للأمراض غير المتعلقة بالغدد الكظرية مثل التهاب المفصلي والربو، حيث يكون الاستخدام الطويل المدى لأدوية الكورتيزون يجعل الغدد الكظرية تنكمش في الحجم، وقد يؤدي إلى ظهور المريض بمظهر يشبه المصاب بمرض كوشنج. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة «فشل القشرة الكظرية» بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض السل «الدرن»، كما يمكن أن يسهم إدمان الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

كيف يمكن للشخص معرفة أنه مصاب باضطرابات في الغدد الكظرية؟

في الأحوال العادية يكون ضغط الدم الانتباضي، وهو رقم البسط العلوي في قياس ضغط الدم ١٢٠/٨٠ أعلى بمقدار عشر نقاط عندما يكون الشخص واقفاً عما لو كان راقداً. فإذا كانت الغدد الكظرية لا تعمل بشكل سليم فقد لا يكون هذا هو الحال، خذ قراءتين لضغط الدم وقارنهما، إحداهما في الوضع راقداً والأخرى أثناء الوقوف. والطريقة أن تترقد وتستريح لمدة ٥ دقائق ثم قس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً وقس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً مرة أخرى وقس ضغط دمك مرة ثانية في الحال، فإذا كانت قراءة ضغط الدم عند الوقوف أقل فهناك شك أنك مصاب بانخفاض في وظيفة الغدد الكظرية.

ودرجة انخفاض ضغط الدم عند الوقوف تتناسب طردياً في الغالب مع شدة حالة انخفاض وظيفة الغدد الكظرية.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية لاضطرابات الغدد الكظرية؟

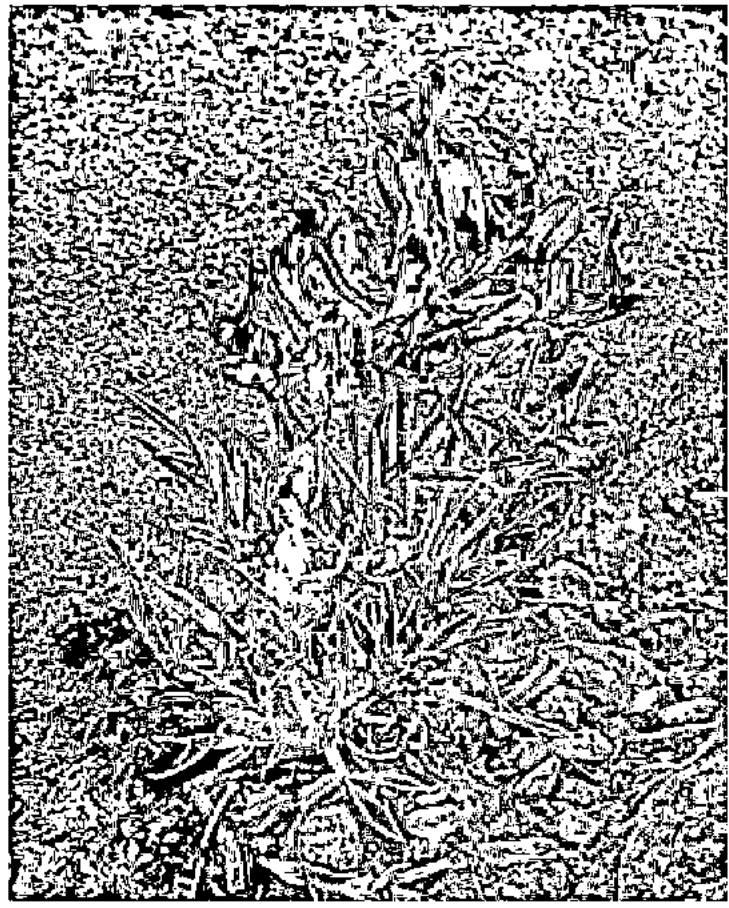
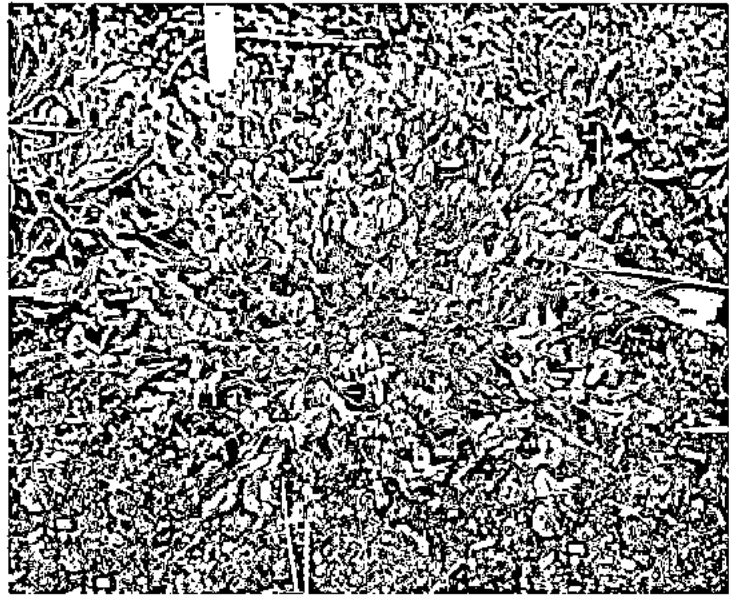
نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية مع حماية غذائية خاصة.

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الأسطراغالس *Astragalus*: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم. الجزء المستخدم من النبات جذوره، وتحتوي الجذور على اسباراجين وكالسيوم وستيرولات وأستراجالوزيدات، يعمل مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً للمناعة، ويحسن وظائف الغدة الكظرية، ويساعد على الإقلال من التوتر، ومدراً للبول وضد التعرق المفرط. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٢ كبسولات ثلاث مرات يومياً.



موسوعة فايز لطيف آل عشاب



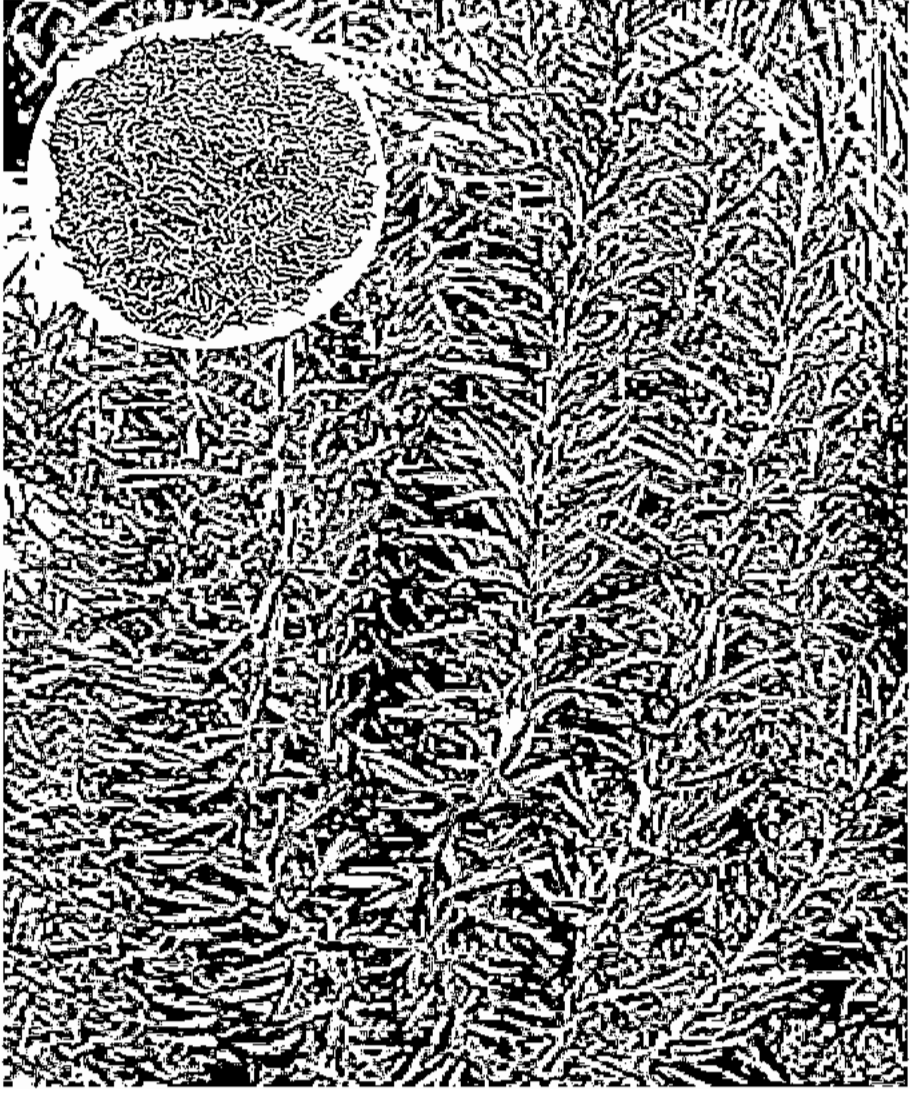
٢- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng: نبات شجيري معمر، الجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على الوتيروزيدات، ليفنانات وكومارينات وتربينات صابونية ثلاثية وبروبانيدات الفيتيل، ويعمل الجذر على حماية جهاز المناعة، ويساعد الغدة الكظرية على إعداد الجسم لمواجهة مواقف التوتر والضغط ومقو. يجب عدم استخدام الجنسنج إذا كنت تعاني نقصاً في سكر الدم أو ارتفاعاً في ضغط الدم أو اضطرابات في القلب.





٣- حصى البان (إكليل الجبل) Rosemary: نبات عشبي صغير معمر. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات. يحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وحمض الروزمارينيك وروزميرسين. يستخدم نبات حصى البان لتثبيبه غدد الكظر وفي حالات ضعف دوران الدم والاكتئاب والتوتر ولرفع المعنويات.

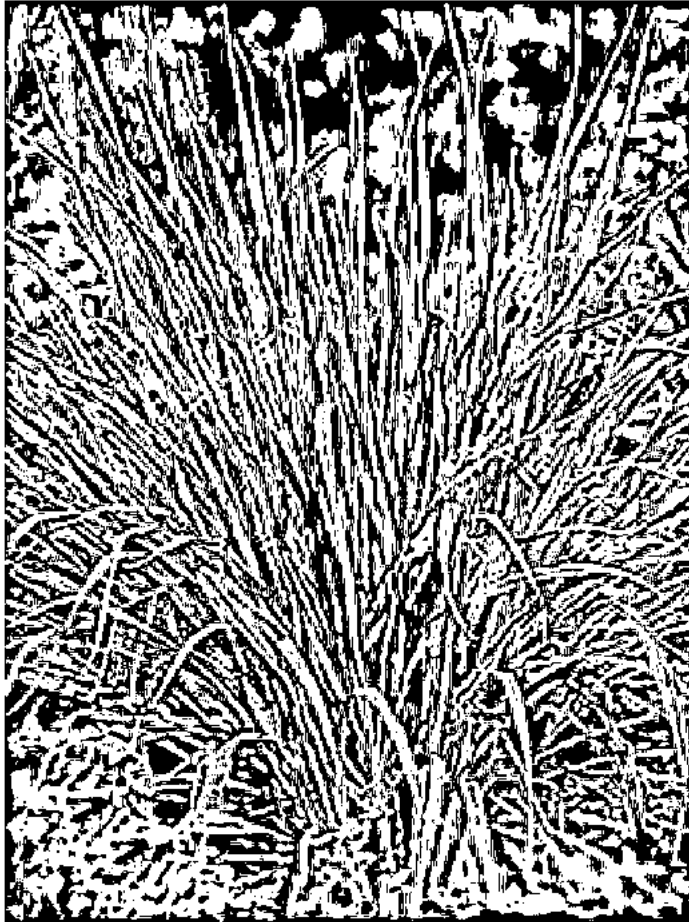
يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويصفى بعد عشر دقائق، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

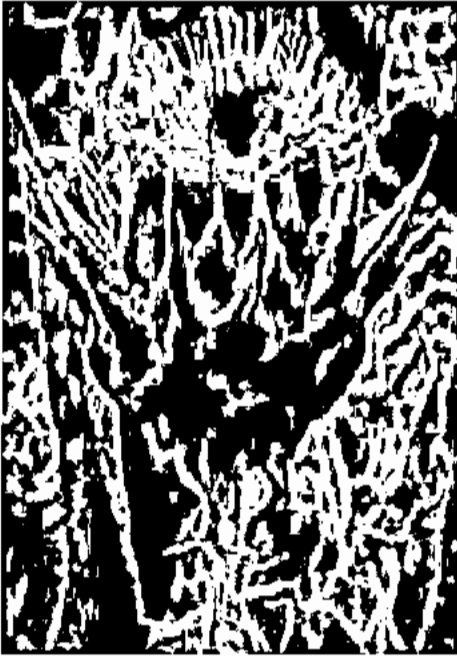




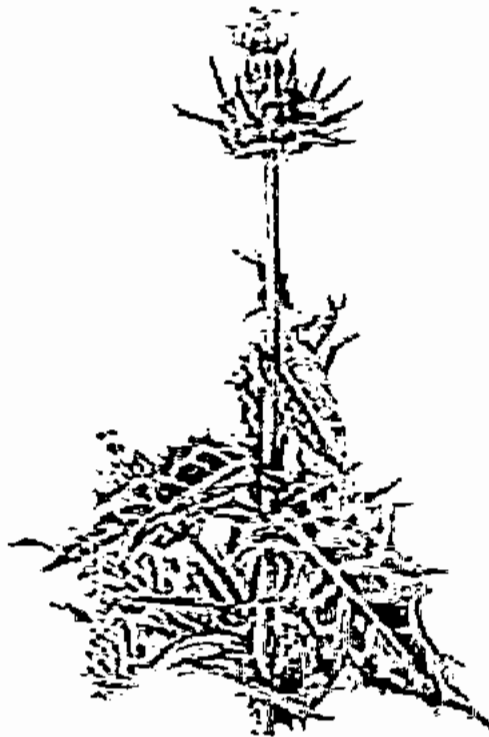
٤- حشيشة الليمون Lemon grass:
 نبات عشبي معمر، الجزء المستخدم
 منه أوراقه وزيتاه العطري. تحتوي
 الأوراق على زيت طيار. تستخدم
 حشيشة الليمون لتثبيته غدد الكظر،
 ولعلاج المشكلات الهضمية، وبالأخص
 الانتفاخات البطنية. كما تعمل خافضة

للحرارة، يؤخذ ملء ملعقة طعام من مجروش الأوراق على ملء كوب ماء مغلي،
 ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.





٥- الحرشف البري (أبو كعيب) Milk Thistle: وهونبات عشبي معمر. الجزء المستخدم منه أوراقه وبنوره المحتوية على ليفنانات الفلافون، وأهم مركب فيه هو السيليمارين. يستخدم لتشيط الغدد الكظرية وكأفضل علاج ضد سموم الكبد، وهو من الأعشاب الأمنة جداً. ويؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. حيث يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.



ثانياً، المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ب المركب: جميع أنواع فيتامين ب المركب ضرورية لوظائف الغدد الكظرية. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ملجم مرتين يومياً.
- ٢- فيتامين ج: وهو ضروري لأداء الغدد الكظرية لوظائفها بشكل سليم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ - ١٠٠٠٠ ملجم يومياً مقسمة على الوجبات.
- ٣- ل تيروسين: يقوم بتعزيب وظائف الغدد الكظرية. ويخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً على معدة خاوية، تناوله مع الماء وليس مع الحليب.
- ٤- عصارة أو صيغة الغدد الكظرية النيئة: تحضر صبغات من الغدد الكظرية للحيوانات، وتؤخذ حسب إرشادات الطبيب. يقوم البروتين المشتق من هذه المادة بإعادة بناء وتعويض الغدد الكظرية.

نصائح يجب اتباعها من قبل مرضى الغدد الكظرية ،

- ١- استهلك كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة، خاصة الورقية الخضراء منها.
- ٢- استهلك كمية كبيرة من الأرز البني والبقول والمكسرات وزيت الزيتون والقمح وجنين القمح.
- ٣- تناول الأسماك التي تعيش في أعماق البحار مثل السلمون والتونة بمعدل ٢ مرات في الأسبوع على الأقل.
- ٤- أضف إلى طعامك الثوم والبصل والمشروم المعروف بالشيتاك والشعير والبرغل.
- ٥- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية والمصنعة واللحوم الحمراء والصودا والسكر المكرر والدقيق الأبيض.

٦- تجنب الخمر والشاي والقهوة والشوكولاتة والتدخين، فهذه المواد سامة على الغدد الكظرية.

٧- مارس الرياضة المعتدلة بانتظام، فهي تنشط الغدد الكظرية، وتساعد على تخفيف التوتر.

٨- تجنب التوتر والضغط بقدر الإمكان، حيث إن التوتر المستمر يسبب تدمير الغدد الكظرية.



الإجهاض Abortion

الإجهاض هو إنهاء الحمل قبل الموعد المحدد للولادة، ويفتج عند موت المضغة أو الجنين. ويمكن أن يكون الإجهاض تلقائياً أو متعمداً. وتوجد هناك أنواع أخرى من الإجهاض، منها: الإجهاض الحتمي والإجهاض العلاجي. وفي حالة الإجهاض التلقائي يخرج الجنين من الأم. يحدث كثير من حالات الإجهاض التلقائي نتيجة أسباب طبيعية. أما في حالة الإجهاض المتعمد فإن الجنين يتم إخراجه بطرق صناعية، وتجري عادة بأسلوب طبي. وللإجهاض مخاطر حيث يجب أن تكون عملية الإجهاض تحت رعاية طبية مؤهلة، وتحت ظروف صحية جيدة، تتوافر أثناء عملية الولادة أو الإجهاض. إذ إن إجراء العملية في ظروف غير صحية تسبب نسبة وفيات كبيرة من الأمهات الحوامل من جراء حمى النفاس، وإن إجراء العملية بوساطة أشخاص غير ماهرين وتحت ظروف صحية سيئة قد يسبب موت بعض الأمهات الحوامل. أما من يبقى منهم حياً فيكون عرضة للإصابة بأضرار دائمة في الجهاز التناسلي.

طرق الإجهاض: قد يقوم الطبيب بعملية الإجهاض بطرق متعددة. ففي أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، تكون الطريقة السائدة للإجهاض بإجراء شفط وكشط أو السحب الفراغي. وفي هذه الطريقة يخرج الجنين بطريقة الشفط بوساطة رشفة فراغية، ويلي ذلك سير أو كشط جدار الرحم بوساطة أدوات جراحية تسمى مكاشط. وفي أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل، يستعمل كثير من الأطباء طريقة التوسيع والتفريغ. وفي هذه الطريقة يُجزأ الجنين داخل الرحم ثم يخرج. وتوجد طريقة أخرى تحتوي على حقن محلول ملح، وذلك في سائل المشيمة الذي يحيط

بالجنين. ومن ثمَّ يقتل المحلول الجنين، ويتسبب في خروجه من الرحم، ويمكن أيضاً إجراء عملية الإجهاض في الثلث الثاني بحقن أدوية بروتاجلاندين (وهو نوع من الهرمونات التي يمكن تصنيعها في صورة أدوية) في سائل السلس. فإن هذه الأدوية تسبب تقلص العضلات، الذي يطرد الجنين من الرحم.

الإجهاض التلقائي: النهاية العرضية أو الطبيعية للحمل قبل تمكن الجنين من العبث خارج جسد أمه. تدل الدراسات أن ما بين ١٥% و ٢٠% من مختلف حالات الحمل المشخصة تنتهي بالإجهاض. وتكون مخاطر الإجهاض التلقائي أشد أثناء الشهور الثلاثة الأولى بعد الإخصاب، وهي الفترة التي تجهل فيها نساء كثيرات أنهن حوامل. ولذلك فإن النسبة الكلية للإجهاض التلقائي، ومنها حالات الحمل غير المشخصة قد تصل إلى ٥٠% في الواقع. تحدث ٦٠% تقريباً من حالات الإجهاض التلقائي بسبب عيوب في صبغيات (كروموزومات) الجنين. وفي معظم حالات الإجهاض التلقائي المتضمنة لصبغيات مختلفة لا يتمكن الجنين من النمو بصورة طبيعية. كما أن الإجهاض التلقائي قد يحدث أيضاً في حالة عدم وجود كميات كافية من البروجسترون؛ وهو الهرمون الضروري للمحافظة على الحمل. وتجهض بعض النسوة، لأن الرحم لا يستطيع تحمل ضغوط الجنين النامي. وإضافة إلى ذلك ترتبط أمراض مزمنة معينة بحالات الإجهاض التلقائي، وتتطلب النسوة اللاتي يعانين من تلك الأمراض مثل مرض السكر ومرضى الكلى رعاية طبية دقيقة أثناء الحمل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- إذا تعرّضتِ لحدوث نزيف أو تقلصات فعليكِ باستشارة الطبيب فوراً.
- ٢- الحمل خارج الرحم يمثل خطورة شديدة، ويمكن أن يسبب تقلصات ونزيفاً خفيفاً. وفي بعض الحالات قد لا يسبب أي أعراض باستثناء ألم خفيف بالبطن، مما يجعل التشخيص عسيراً. إذا حدث انفجار لأنبوبة فالوب نتيجة الحمل خارج الرحم، فإنه قد يؤدي إلى حدوث نزيف وعدوى تهدد الحياة، وهذه الحالة تتطلب التدخل الجراحي الفوري.



الإسهال Diarrhea

الإسهال هو تفرغ الأمعاء من محتوياتها بكثرة مع تحول البراز إلى الليونة الشديدة، ومن ثم الزيادة المفرطة في عدد مرات التبرز. والإسهال خليق بأن يكون مقلقاً للراحة ومجهداً، وقد يصطحب بقيء وتقيضات وظمأً ووجع حسي بالبطن. ويظهر الإسهال بعد مدة تتراوح بين الساعة والأربع والعشرين ساعة من تناول المادة المسببة للإسهال، ويتوقف ذلك على نوع الجراثيم التي أحدثته.

أنواع الإسهال: يوجد الإسهال على عدة أشكال، هي:

١- الإسهال العادي الذي يحدث نتيجة للإقراض في الطعام أو أكل فواكه أو خضار مفرطة في النضج أو قاصرة عنه أو أنواع معينة من الجبن أو التوابل أو محرشات الأمعاء، كل هذه تسبب الإسهال العادي.

٢- الإسهال الناتج عن تناول طعام أو شراب ملوث بالجراثيم أو الفيروسات، التي تتسرب إلى الطعام بوساطة حامل لها، سواء أكان شخصاً أم حيواناً معدياً بها، ومن ثم تتكاثر هذه الكائنات الممرضة في الطعام.

٣- الإسهال الناتج من أنواع معينة من الكيمياء التي تجد طريقها إلى الطعام بطريقة عرضية غير مقصودة، مثل الرصاص والزرنيخ أو الكاديوم والنيترات والأستركنين.

٤- الدسنتاريا، وهي تنقسم إلى قسمين:

أ- الزحار الباسيلي، وهو يحدث بسبب العدوى بميكروب الزحار الباسيلي، الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم، وله أعراض شديدة الوطأة،

حيث يصاب الشخص بإسهال شديد قد يضطر للتبرز أكثر من عشرين مرة في اليوم، ويكون إسهالاً مصحوباً بدم ومخاط وارتفاع في درجة الحرارة وتعب وإعياء شديدين.

ب- الزحار الأميبي، الذي يسمى بالديستاريا المكيسة، وهو يحدث بسبب الإصابة بطفيلي الأميبا، الذي يدخل جهاز الهضم عن طريق الفم، ويعيش في الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة، ويبقى هناك هادئاً لفترة قد تطول أو تقصر دون أن تظهر أي أعراض. فإذا ما تحول الطفيلي إلى حالته النشطة فإن الشخص يصاب باضطرابات هضمية واضحة، وانتفاخ في البطن، وشعور بعدم الراحة مع وجود ألم بالجسم على طول ممر القولون، وتحدث إسهالات شديدة تكون بدم ومخاط وترتفع درجة الحرارة. وإذا أهمل المرض فقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، أهمها إصابة الأمعاء بالقرحات أو انثقابها، وهي حالة خطيرة تؤدي إلى مضاعفات لا تحمد عقباه. ومن أهم المضاعفات التهاب الكبد الأميبي، حيث يخترق الطفيلي جدار الأمعاء ويصل إلى الكبد عن طريق الدورة الدموية، وعندما يستقر في الكبد يحدث احتقاناً والتهاباً بين الخلايا، ثم تبدأ الخلايا بالتلاشي ويتفاهم المرض، فيشعر المريض في البداية بالألم في الجانب العلوي الأيمن من البطن مع ارتفاع في درجة الحرارة، وتعرّق وفقدان الشهية للطعام، ويزداد حجم الكبد ويؤدي لمسه باليد إلى ألم شديد.

٥- سوء الامتصاص ويعرف بالزرب الزلاقي:

وهو عبارة عن خلل يصيب الأمعاء الدقيقة، ويتصف بسوء امتصاص للدهون، واضطراب الحركة المعوية، ويسبب هذا النوع التحسسي لمادة الجلوتين البروتينية الموجودة في القمح ومشتقاته، حيث يتظاهر المرض بإسهال دهني كريه الرائحة، مع كبر كمية البراز المطروحة، ويصاب المريض بنقص في الوزن وفقر في الدم وإصفرار في الوجه.

٦- الكوليرا:

وهو مرض تسببه جرثومة اسمها ضمة الكوليرا، وهي تدخل جسم الإنسان عن طريق الفم بواسطة المياه والخضر والفواكه واللحوم الملوثة. كما يلعب

الذباب دوراً هاماً في نقل الجراثيم إلى هنا وهناك. بعد دخول الجرثومة إلى الجهاز الهضمي بمدة تتراوح بين يوم واحد إلى خمسة أيام، تبدأ أعراض المرض بالظهور؛ فيحدث إسهال شديد يصبح فيه البراز شبيهاً بماء الأرز. وقد يضطر الإنسان للتبرز أكثر من ٦٠ مرة في اليوم الواحد.

٧- التيفويد:

يدخل جرثوم التيفويد إلى الجسم عن طريق النمل وعن طريق طعام ملوث، ومن أعراضه ارتفاع في درجة الحرارة وانتفاخ البطن والإسهال. وقد يؤدي إلى نزف في الأمعاء وانتفاخ.

٨- إسهال المسافر:

إن إسهال المسافر قد يكثر عند أولئك الذين يرتحلون ويسافرون إلى بلاد أجنبية، أو إلى بلاد وأماكن غير مألوفة من قبل بلادهم، والأسباب الحقيقية لإسهال المسافر غير معروفة على وجه الدقة، ولكن ربما كان سبب ذلك ملابسات جديدة مثل تناول أطعمة غير مألوفة، أو تعرض الجسم إلى غزو مباحث من جراثيم وفيروسات لم يتعودها المسافر في بلده الأصلي.

٩- الحساسية:

تعد الحساسية لأغذية معينة سبباً كبيراً في حدوث الإسهال. كما أن بعض الأدوية قد تسبب الإسهال.

أسباب الإسهال:

هناك مسببات كثيرة للإسهال، لكن من أهمها ما يأتي:

- ١- تناول الأطعمة الملوثة.
- ٢- عسر الهضم الذي يسبب هيجاناً في الأمعاء.
- ٣- تناول أطعمة كثيرة أو فواكه أو خضراوات أكثر من اللازم أو لم تنضج بعد.
- ٤- التعرض للرطوبة والبرد.
- ٥- تناول عقاقير قوية.

- ٦- الهياج العصبي.
- ٧- الحساسية لبعض الأغذية والأدوية.
- ٨- سوء الامتصاص.
- ٩- الإصابة بالديسنتاريا بنوعيتها الزحار الباسيلي والزحار الأميبي.
- ١٠- التسمم ببعض الكيماويات أو النباتات السامة.
- ١١- الإفراط في المشروبات الكحولية.
- ١٢- الكوليرا أو التيفوئيد.
- ١٣- السفر والتنقل من بلد إلى بلد آخر.

أعراض الإسهال:

للإسهال أعراض كثيرة لكن من أهمها ما يأتي:

- ١- إسهال يظهر بعد أقل من ساعة، وخاصة عند تعاطي أغذية ملوثة بالمعادن الثقيلة، مثل الرصاص والزرنيخ والزنثيق والكادميوم، أو بعض النباتات السامة مثل الأستركين، ويمكن أن يظهر الإسهال بعد ٢٤ ساعة من تناول الأطعمة الملوثة بالميكروبات أو الفيروسات.
- ٢- القيء المصاحب لإسهال في بعض الحالات.
- ٣- ارتفاع في درجة الحرارة وتعرق.
- ٤- تقلصات معوية وانتفاخ البطن وظهور غازات.
- ٥- ظهور دم ومخاط مصاحب للإسهال، وبالأخص عند الإصابة بالديسنتاريا الباسيلية أو الأميبية.
- ٦- الجفاف الذي يصاب به مريض الإسهال وهو خطير جداً.
- ٧- الضعف والإجهاد واصفرار الوجه.
- ٨- فقد الشهية للطعام.
- ٩- تلوث البراز باللون الأخضر والرائحة الكريهة.
- ١٠- الظلمة وجفاف الفم.

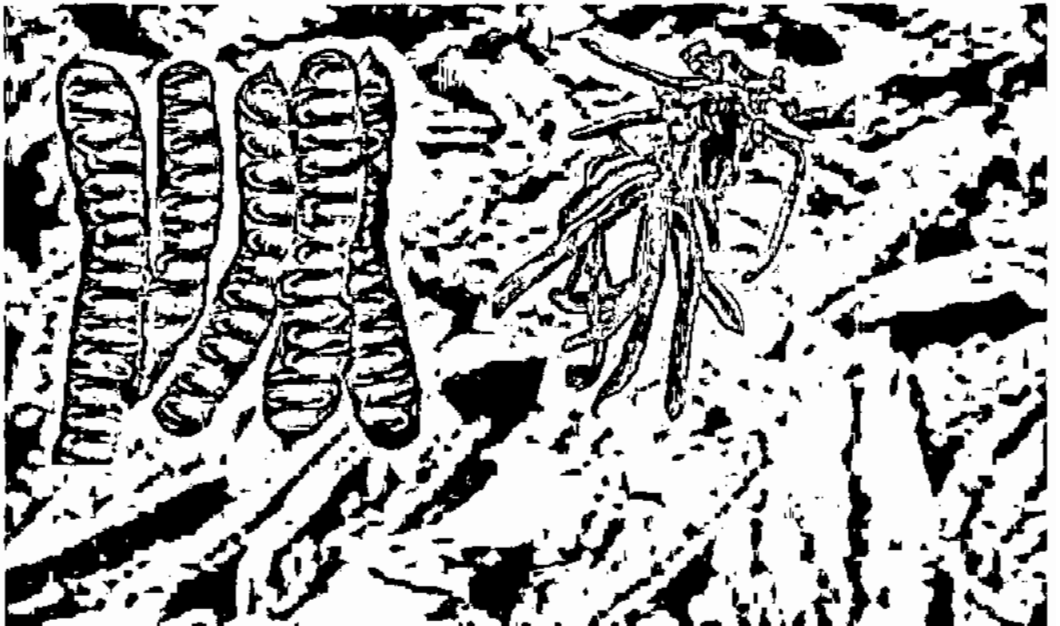
علاج الإسهال:

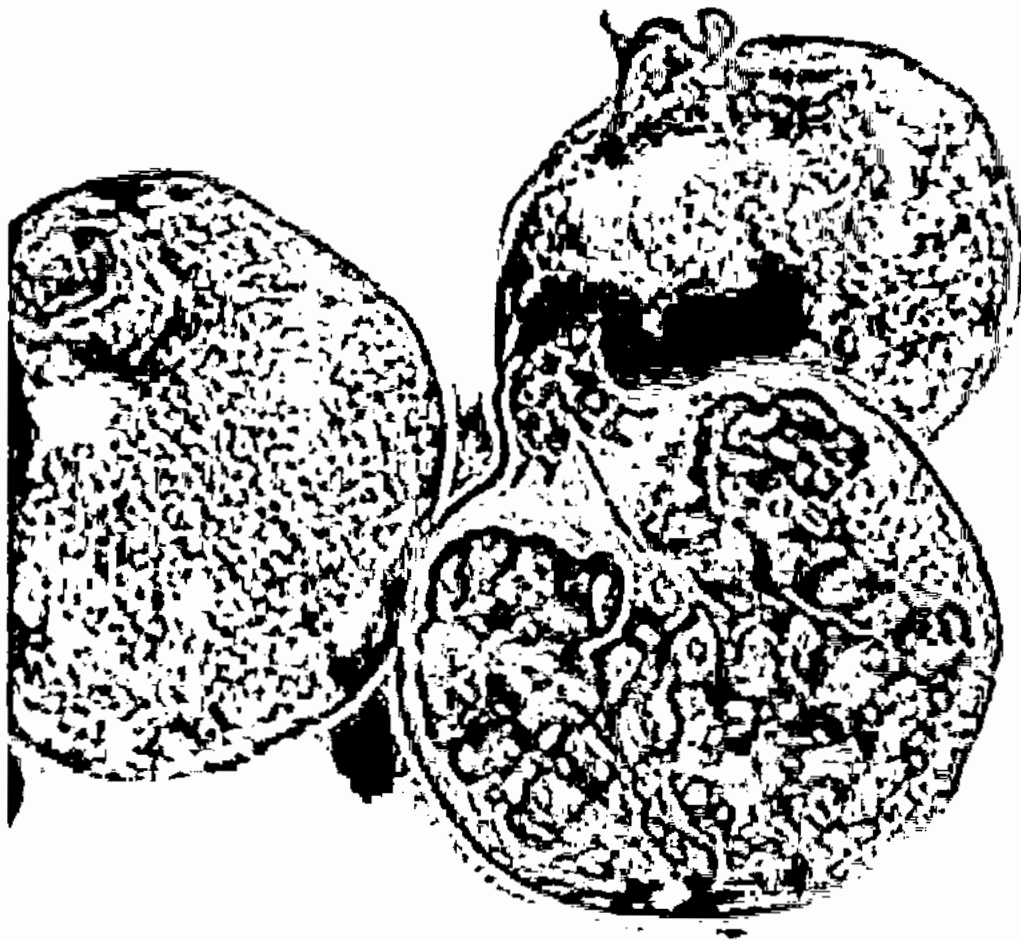
مثمنا ذكرنا أن الإسهال أنواع، وكل نوع ربما يحتاج إلى علاج خاص؛ فمثلاً الإسهال الناتج عن الإصابة بميكروبات أو فطريات أو فيروسات لربما احتاج الأمر إلى العلاج بالمضادات الحيوية بجانب بعض الوصفات العشبية، وينقسم علاج الإسهال إلى قسمين هما: مثل المضادات الحيوية والأعشاب والمكملات الغذائية الأوديوسين، الكلورانفينكول والسلفوناميدات والسلفوناميدارين.

أولاً: المضادات الحيوية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية، ومن أهمها ما يأتي:

- ١- الثوت الشوكي Blackberry وتوت العليق Raspberry، ويمكن مزج ملعقة من مسحوق أوراق كل منهما، وإضافتهما إلى ملء كوب ماء مغلي، وتركه ينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.
- ٢- الخروب Carob: والجزء المستعمل من الخروب هو ثماره، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق ثمار الخروب وتضافها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يحرك بالملعقة ويشرب جميع محتويات الكأس مرة واحدة على الريق. أو يمكن أكل ثمرة كاملة من الخروب على الريق، وهذه الوصفة خاصة بالإسهال الناتج من بكتريا السالمونيلا أو الفيروسات.





٣- الرمان: يعد الرمان من أفضل المواد لإيقاف الإسهال، وخاصة الإسهال الناتج عن الدسنتاريا أو أي نوع آخر من الأنواع التي تسبب الإسهال. يؤخذ رمانة وتقشر ويرمي بقشرها، ثم يؤخذ اللب أو ما يعرف بشحم الرمان مع بذوره ويوضع في الخلاطة ويخلط، ثم يشرب دفعة واحدة قبل طعام الإفطار بساعة، وذلك مرة واحدة في اليوم.

٤- الأرز والسفرجل: يوضع ملء كوب من الماء في قدر، ثم يضاف له ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز وملعقة صغيرة من مسحوق السفرجل. ويترك على النار حتى ينضج، ثم يبرد ويؤكل من قبل المريض.



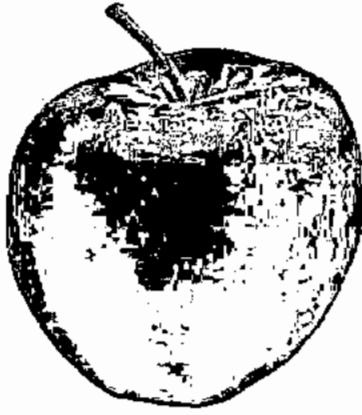
٥- ثمار العرعر: تؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش ثمار العرعر، ثم تضاف إلى قدر به ملء كوب ماء بارد، ويوضع على النار حتى يغلي، ثم تنخفض درجة الحرارة ويترك بعد ذلك يغلي لمدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يترك جانباً لمدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٦- عسل النحل النقي: يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يتوقف الإسهال بإذن الله.



٧- الجزر: يستخدم الجزر على نطاق واسع لعلاج إسهال الأطفال بشكل خاص، حيث تؤخذ حبتا جزر وتبشر، ثم يتناوله الطفل المصاب بالإسهال بمعدل مرتين في اليوم. أما الطفل الرضيع فيعطى حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى قطع صغيرة وتطبخ مع كوبين من الماء لمدة ساعة وربع الساعة، ثم بعد ذلك يؤخذ الجزر ويهرس في منخل دقيق الثقوب ويضاف الماء المغلي إلى ما يسقط من الجزر تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، ثم يضاف لها ملعقة صغيرة من ملح الطعام وتخفق جيداً، ثم يعطى الطفل الرضيع من هذا المزيج بمعدل كوب صغير ثلاث مرات في اليوم.





٨- التفاح: يشفي التفاح بإذن الله من الإسهال المزمن والحاد، خاصة إسهال الأطفال والرضع أثناء الصيف. ولهذا الغرض يمنع الطفل عن تناول أي نوع من الغذاء إلا التفاح فقط؛ وذلك بيشر ٧-٩ تفاحات بعد تقشيرها وإزالة البذور منها، ثم يغذي الطفل بها إلى درجة الشبع ثلاث

مرات في اليوم. وبعد ظهور التحسن بيومين تقلل كمية التفاح، ويضاف إليه مغلي الشوفان. وباستمرار تحسن الطفل ينقل إلى الغذاء الطبيعي.

٩- الثوم: يُعدُّ الثوم أفضل علاج للدسنتاريا، حيث يؤخذ فص ثوم كل ست ساعات على أن يكون الفص الأول على الريق، ويستمر هذا العلاج نحو ٩٠ يوماً.





١٠- عرقسوس: يستخدم مسحوق العرقسوس لعلاج الدسنتاريا، وذلك بأخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العرقسوس ومزجها مع نصف كوب ماء بارد ومزجها جيداً وشربها بمعدل كل ٦ ساعات، ويستمر الاستعمال لمدة ٨ أسابيع.

١١- الشاي: الشاي يعقل البطن، يشرب أربعة أكواب من الشاي يومياً، حيث يحتوي على مادة العفص القابض.

١٢- ثمار الزعرور: مغلي ثمار الزعرور اليابسة بواقع ٣٠ جراماً مع لتر من الماء يوقف الإسهال الشديد.

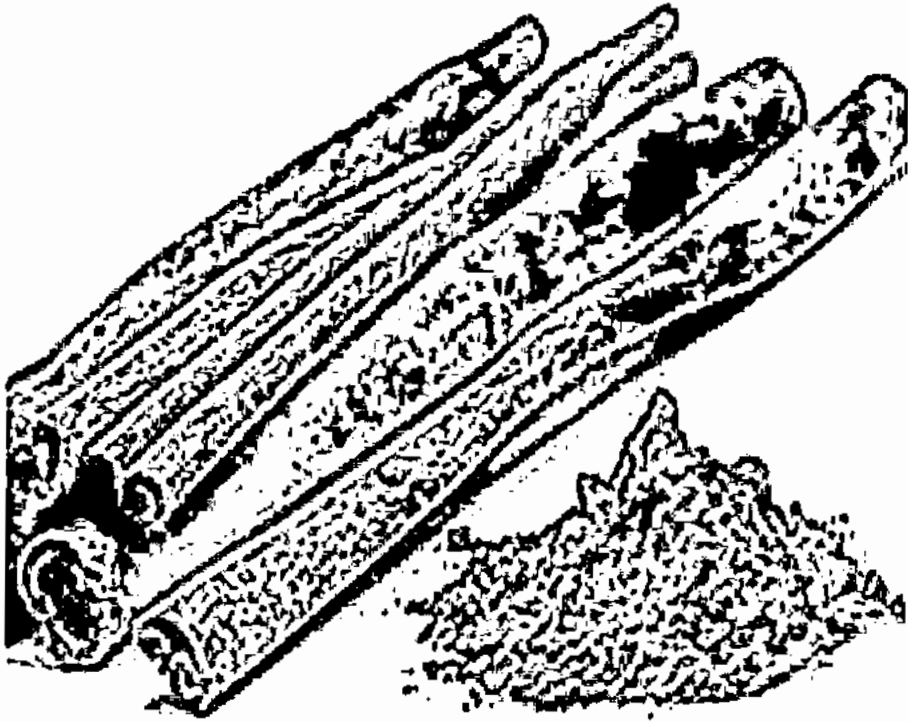
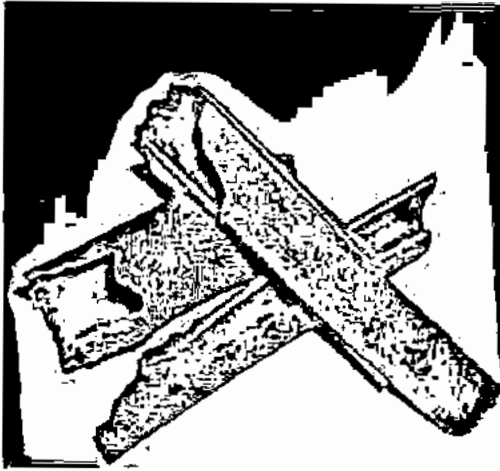




خوشه‌ها و خرم‌خواران



١٢- القرفة: يؤخذ نصف
ملعقة صغيرة من مسحوق
القرفة السيلانية ثم تغمر
في كوب ماء مغلي وتترك
منظأة لمدة عشر دقائق،
ثم تصفى ويشرب الماء
بمعدل ثلاث مرات في
اليوم.



١٤- البردقوش ولسان الحمل السناني: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من البردقوش مع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لسان الحمل السناني وتوضعان في كوب، ثم يضاف لهما الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق. ثم يصفى بعد ذلك ويشرب بعد كل وجبة، وتعالج الدسنتاريا بعقاقير الفلاجيل وحقن الأمثين والسلفاجونيادين.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- أقراص الفم النشط: يؤخذ ٤ أقراص مع ماء كل ساعة حتى ينتهي الإسهال، وهي تقوم بامتصاص السموم من القولون وتباز الدم.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي تساعد في تكوين البراز.
- ٣- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، لتعويض المعادن التي فقدت في الإسهال.
- ٤- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً لتعويض البوتاسيوم المفقود في البراز السائل.
- ٥- أسيدوفيلس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ماء نظيف مرتين يومياً على معدة خاوية، وهي تقوم بتعويض البكتريا النافعة التي فقدت.
- ٦- الكالسيوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم لتعويض الكالسيوم الذي فقد من الجسم.
- ٧- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ٣ مرات يومياً، وهو يقوم بهضم وامتصاص المغذيات.
- ٨- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ومهمته حماية الغشاء المخاطي المبطن لجهاز القولون.
- ٩- الزنك: يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، يجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠ مجم، وهو يساعد في إصلاح الأجهزة التالفة بالجهاز الهضمي وتحسين الاستجابة المناعية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- اشرب كمية كبيرة من السوائل مثل الخروب الدافئ، عصير الجزر والمشروبات الخضراء، وكذلك الكثير من الماء، حيث إن فقدان السوائل المستمر نتيجة الإسهال قد يسبب جفاف وفقدان المعادن الضرورية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- ٢- اشرب ٣ أكواب ماء أرز يوميا ولعمل ماء الأرز اغلِ نصف كوب أرز بني في ٣ أكواب ماء لمدة ٤٥ دقيقة، صف الأرز واشرب الماء، ثم كُل الأرز، حيث إن الأرز يساعد في تكوين البراز وإمداد الجسم بفيتامين ب.
- ٣- امتنع عن تناول منتجات الألبان. وقلل من تناول الدهون والأطعمة المحتوية للجلوتين مثل الشعير والشوفان والقمح، وتجنب الكحول والكافئين والأطعمة الحريفة.
- ٤- اترك حالات الإسهال البسيطة تأخذ دورها، فهي طريقة للجسم لكي يتخلص من السموم والبكتريا والأشياء الغريبة الأخرى، ولا تتناول أي عقاقير لوقف الإسهال لمدة يومين على الأقل، واستمر بعدها على السوائل لمدة أربع وعشرين ساعة لإعطاء الأمعاء فترة راحة.
- ٥- امتنع عن تناول اللحوم الحمراء لمدة ستة أسابيع على الأقل لمن عنده الدسنتاريا.
- ٦- في حالة حدوث أي من الحالات الآتية استشر مختص الرعاية الصحية. وهي: استمرار الإسهال أكثر من يومين، وجود دم في البراز، لون البراز أسود كالكافار، ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ٣٩ درجة، وجود ألم شديد في البطن أو الشرج. الإصابة بالجفاف الذي يدل عليه جفاف الفم أو تشني الجلد أو توقف أو نقص البول.



الاكتئاب Depression

الاكتئاب هو اعتلال عقلي خطير، يعاني الشخص فيه مدة طويلة من الحزن والمشاعر السلبية الأخرى، كما تعني كلمة اكتئاب وضعاً نفسياً عادياً، ينطوي على الحزن أو الأسى أو خيبة الأمل أو الوحدة، التي يمر بها المرء أحياناً. قد يشعر المكتئبون بالخوف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يكون ويفقد العديد منهم اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية. وتنطوي حالات متعددة من الاكتئاب أيضاً على الألم أو الإعياء أو فقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى، ويحاول بعض المرضى المكتئبين إلحاق الأذى بأنفسهم، أو حتى الانتحار. وقد تحدث مدة الاكتئاب بمعزل عن غيرها أو تتعاقب مع مدة من المس أو الهوس وحالات من الفرح المفرط والنشاط الزائد في اعتلال يسمى الذهان الاكتئابي المسي.

لا يفهم الأطباء النفسيون أسباب الاكتئاب تمام الفهم، ولكنهم يطرحون نظريات متعددة؛ إذ يعتقد بعضهم أن الاكتئاب يتبع فقدان قريب أو صديق أو وظيفة أو هدف غال. كما يرى الكثير أن التجارب التي تحدث أثناء الطفولة الأولى، قد تجعل بعض الناس معرضين بصفة خاصة للاكتئاب في المراحل الآتية من حياتهم.

وطبقاً لنظرية أخرى، فإن اضطرابات في كيمياء الدماغ، تحدث أثناء الاكتئاب؛ لأن خلايا الدماغ متصلة مع بعضها، فتطلق مواد كيميائية تسمى المرسلات العصبية، ويرى بعض الخبراء أن مرسلات عصبية معينة تعاني من قصور في نشاطها أثناء الاكتئاب، وتصبح مفرطة النشاط، أثناء نوبات المس. وقد تُعزى هذه التغيرات في كيمياء الدماغ إلى اضطرابات في التوازنات الداخلية للجسم.

ربما يكون النوع الأكثر انتشاراً هو درجة مزمنة منخفضة من الاكتئاب، تعرف بالاكتئاب العقلي Dysthymia، هذه الحالة تتضمن أعراض اكتئاب طويلة المدى. لقد أظهر أحد الباحثين أن هذا النوع من الاكتئاب ينتج عن عادات تفكير سلبية غير واعية. الاكتئاب المزوج هو نوع مختلف من الاكتئاب العقلي يكون فيه الشخص المصاب باكتئاب مزمن منخفض الشدة، يشعر على مدة متقطعة بنوبات اكتئاب شديدة، ثم يعود إلى حالته الطبيعية من حالة الاكتئاب البسيطة. نلاحظ أن كثيراً من الناس يكونون أكثر اكتئاباً في الشتاء، حيث يكون اليوم أقصر وأكثر إظلاماً. هذا النوع من المرض يعرف بمرض الاضطراب الوجداني أو العاطفي الموسمي Seasonal Affective Disorder. وقد لوحظ أن النساء هن أكثر عرضة لهذا النوع من المرض أكثر من الرجال. والأشخاص الذين يصابون بهذا النوع من الاكتئاب يفقدون طاقتهم. ويصابون بنوبات قلق، ويزيد وزنهم أثناء مدة الشتاء نتيجة انقراض شهيتهم للأطعمة غير المناسبة، وينامون كثيراً وتقلص لديهم الرغبة الجنسية. وكثير من المكتئبين يكتبون حول إجازات ديسمبر، ويكون الانتحار في أعلى معدلاته في هذا الوقت من السنة.

تقول الإحصائيات الأمريكية: إن نحو ١١ مليون أمريكي يصيبهم الاكتئاب سنوياً، ويقول الباحث: إن العدد في تصاعد مستمر. ويقولون: إن عدد النساء المصابات بالاكتئاب هن ضعف الرجال. يقال: إن الطعام هو الذي يؤثر على سلوك المخ إلى درجة بعيدة، فالناس يعتقدون أن الغذاء غير المناسب خاصة الوجبات السريعة والطعام السقط بشكل ثابت هو سبب الاكتئاب. يقال: إن معدل كيميائيات المعروفة بالنواقل العصبية التي تنظم سلوكنا، يتحكم فيها ما نأكل. والنواقل العصبية مرتبطة إلى حد بعيد بالمزاج. النواقل العصبية الأكثر ارتباطاً بالمزاج هي دوبامين، وسيروتينين ونور إيبينفرين. فعندما يفرز المخ السيروتينين يقل التوتر. وعندما ينتج المخ دوبامين أونور إيبينفرين نميل للتفكير والعمل بسرعة، ونصبح أكثر يقظة بشكل عام. على المستوى الكيميائي العصبي والفسولوجي تعد الناقلات العصبية مهمة جداً. هذه المواد تقوم بحمل النبضات بين الخلايا العصبية. إن المادة التي تصنع الناقل العصبي المشهور السيروتينين هي الحمض الأميني تريبتوفان Tryptophan. إن تناول التريبتوفان يزيد كمية السيروتينين المصنع في المخ. إن تناول الكربوهيدرات

المركبة ترفع مستوى التربتوفان في المخ، ومن ثم تزيد كمية السيروتونين الذي يعرف بتأثيره المهدئ. ومن ناحية أخرى فالغذاء الغني بالبروتين يزيد إنتاج الدوبامين والنور إيبيرين اللذين يقويان الانتباه واليقظة.

علاج الاكتئاب:

ينقسم علاج الاكتئاب إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة، وهي:

مجموعة من العقاقير المختلفة توصف عادة لعلاج الاكتئاب، وذلك عن طريق تغيير الاتزان في النواقل العصبية في الجسم. ومن هذه العقاقير Amitriptyline و Desipramine, Imipramine, Nortriptymine، وهذه العقاقير تتبع مجموعة تعرف باسم ثلاثية الحلقات Tricyclic. وهناك عقاقير أخرى تتبع مجموعة كيميائية أخرى تعرف باسم رباعية الحلقات Tetracyclic تعد أقل من العقاقير الأولى في الأضرار الجانبية وتأثيرها أفضل، وهي Mapritiline. كما أن هناك نوعاً آخر من العقاقير من مثبطات مونوأمينو أكسيدز (Monoamino Oxidase)، هذه العقاقير تزيد كمية الناقلات المحسنة للمزاج في المخ عن طريق وقف عمل الإنزيم مونوأمينو أكسيدز، الذي يحطم هذه الناقلات من أمثلة هذه العقاقير Isocandbox, Phenelzine, Tranyl الذي يحطم هذه الناقلات من أمثلة هذه العقاقير Isocandbox, Phenelzine, Tranyl . Cypromine .

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها:

١ - عشبة القديس يوحنا St. John's Wort:

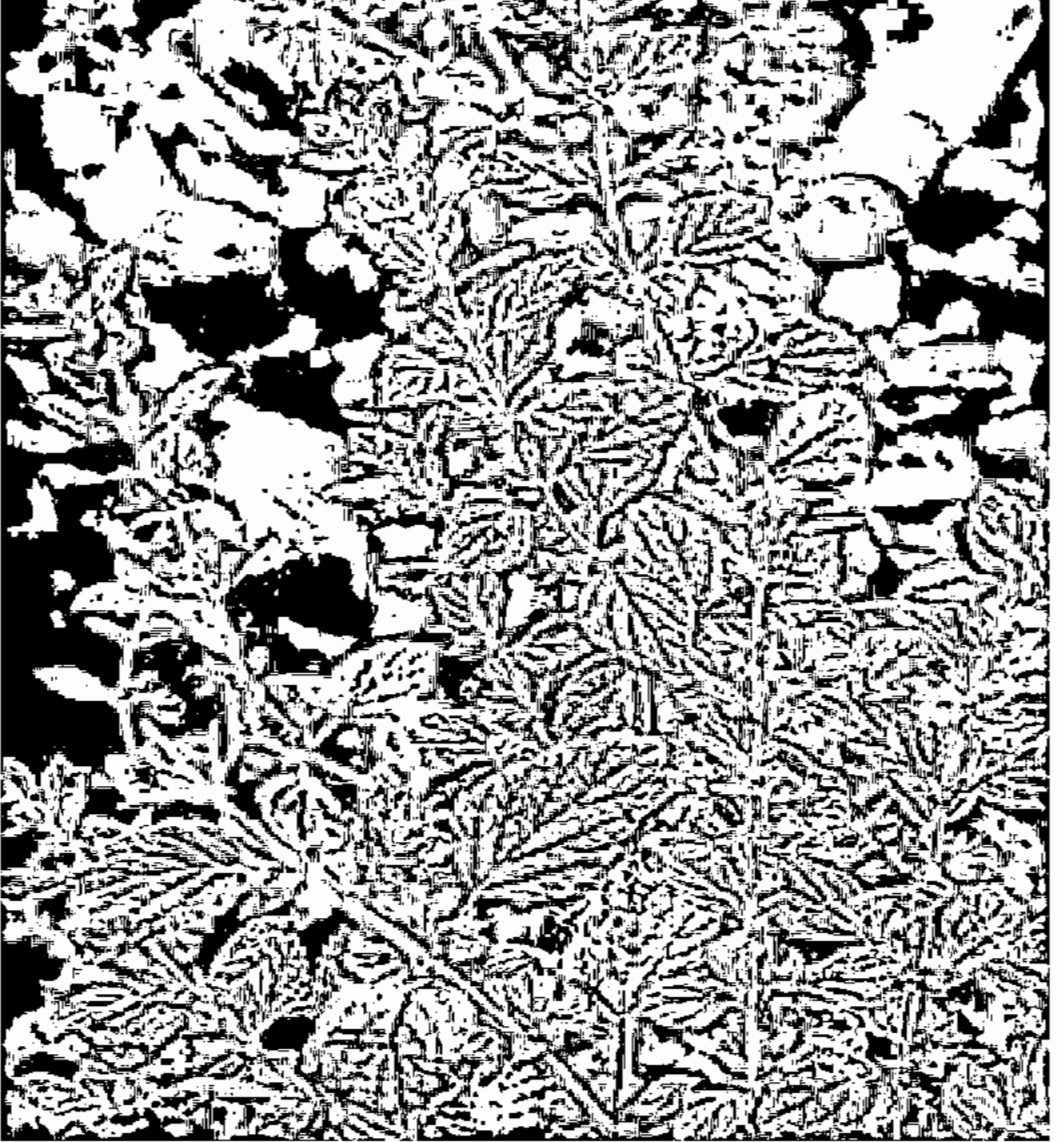
تعرف هذه العشبة بالهيوفاريقون وكذلك بحشيشة القلب، وهي نبات عشبي يصل ارتفاعها إلى ٨٠سم، تحمل أزهاراً صفراء في قمم الأغصان. تعرف علمياً باسم Hypericum perforatum. الجزء المستخدم من النبات الأغصان المزهرة، التي تحتوي على زيت طيار (كاروفيلين) وهيبيريسين وشبه الهيبيريسين، وكذلك فلافونيات. يستخدم النبات على نطاق واسع كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج، وينبه تدفق

الصفراء وقايض ويفرج الألم ومضاد للفيروسات. ويُعدُّ من أفضل العقاقير العشبية للاكتئاب. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين إلى ثلاث كبسولات في اليوم.

٢-الترنجان *Lemon balm*:

الترنجان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر يحمل أزهاراً صغيرة. يعرف هذا النبات باسم الحيق الترنجاني وعلمياً باسم *Melissa officinalis*. وهو من مجموعة الريحان والتنعناع والزعتر^(١) والمرمية. الجزء المستخدم منه جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار (سيترال وأكسيد الكاربوفيلين، لينالول وستيرونيال).
 (١)الزعتر: نفضة عامية واسمه باللغة العربية الفصحى: السمتر أو الصعتر





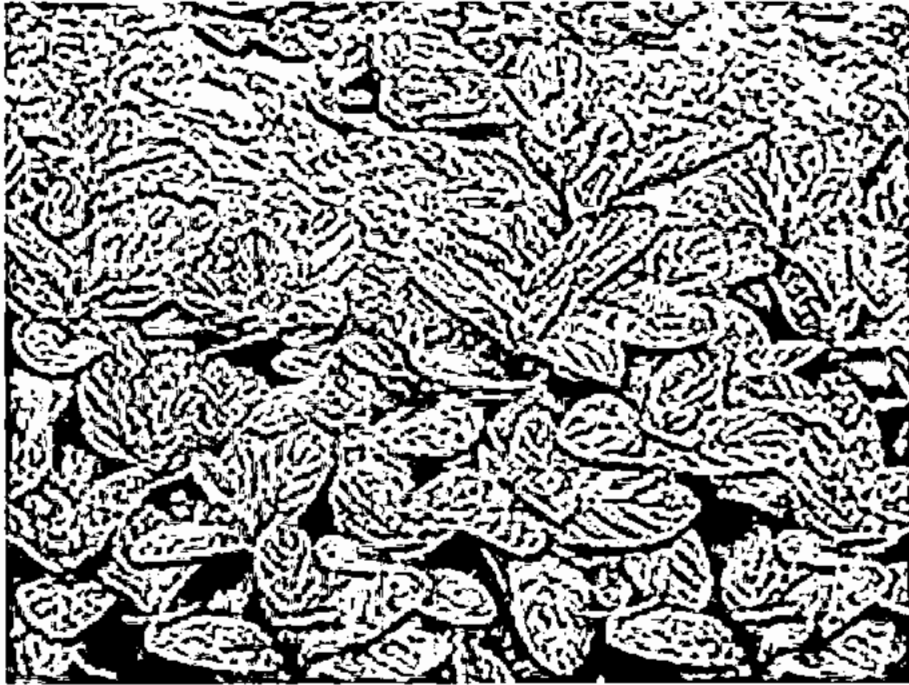
كما يحتوي على فلافونيات وعلى تربينات ثلاثية، وكذلك متعددات الفينول وحموض العفص. كتب جون إيفلين أن الترنجان علاج للدماغ، يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب. يستخدم الترنجان كمضاد للتشنج ومضاد للفيروسات وطارد للديدان ومقو للأعصاب، يُستخدم كمرخٍ للأعصاب والاكتئاب والهيجية، ويخفف الشعور بالعصبية والذعر. يؤخذ ملء ملعقة من المسحوق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد منه مستحضر يباع في مجال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

٣- النعناع Peppermint:



نبات معمر ذو رائحة عطرية ساقه مربعة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم يعرف علمياً باسم *Mentha peperita* الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار، يضم المنثول والمنثون، كما يحتوي على فلافونيات (ليوتولين، منتوسيد).

كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل كطارد للأرياح، ويفرج تشنجات العضلات، ويزيد التعرق، ينبه إدرار الصفراء ومطهر. بينت الأبحاث أن الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم ومضاد للفطور. يستخدم لعلاج حالات الاكتئاب. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٤- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار يحمل ٢-٧ وريقات مسننة على كل ساق. يعرف علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الـلوتيروزيدات وبروبانيدات الفينيل، وكومارينات، وسكريات، ومنتجات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويدات وجليكانات. يستعمل الجنسنج السيبيري كمنقح ومنبه ويحمي جهاز المناعة.



أثبتت الأبحاث أن جذور هذا النبات مضادة للكرب والاكثئاب. كما يعالج الإرهاق والضعف الناتج عن الإضراب في العمل والكرب الطويل الأمد وكذلك الأرق. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- ل-ثيروسين: هذا الحمض الأميني يزيل التوتر عن طريق زيادة إفراز الأدرينالين، ويرفع مستوى الدوبامين الذي يتحكم في المزاج. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- حمض جاما أمينوبيوتريك: له أثر مهدئ مثلما يفعل الديازيبام والمهدئات الأخرى. يؤخذ بمعدل ٧٥٠ مجم يومياً. يؤخذ مع ٢٠٠ مجم نياسين أميد لأفضل النتائج.
- ٣- الليثيوم: معدن نادر يستخدم في علاج الهوس الاكتئابي. يؤخذ كما يصف الطبيب، ولا يباع إلا بوصفة طبية.
- ٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تعمل على تصحيح نقص الفيتامينات والمعادن التي تصاحب الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- فيتامين ج + روتين: فيتامين ج يساعد في منع الاكتئاب ولتقوية الجهاز المناعي، بينما الروتين يحسن امتصاص فيتامين ج. يؤخذ فيتامين ج بمعدل ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً، مقسمة على ثلاث جرعات. أما الروتين فيؤخذ بمعدل ٢٠٠ - ٣٠٠ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تناول كربوهيدرات مركبة إن كنت عصبياً. ولزيادة اليقظة تناول وجبات بروتين تحتوي على أحماض دهنية أساسية. السلمون والسلمك الأبيض تعد أحد الاختيارات الجيدة. استبعد منتجات القمح من طعامك، حيث وجد أن هناك صلة بين جلوتين القمح والاكتئاب.
- ٢- تجنّب الأطعمة الغنية بالدهون وعدم تناول المقليات، وتجنب كل أنواع السكر والكافئين والأغذية المعلّبة.
- ٣- تأكد من سلامة الغدة الدرقية، لأنها تلعب دوراً في مرض الاكتئاب. اجر فحوصات خشية أن يكون السبب أو العامل المساعد في الاكتئاب هو الحساسية من الغذاء.



الالتهاب Inflammation

الالتهاب هو رد فعل الجسم للمهيجات الكيميائية أو الفيزيائية أو لبعض العوامل مثل البكتيريا. وهو الحالة الشاذة للأنسجة في بعض أجزاء الجسم، التي تكون متورمة ومحمرّة وساخنة ومؤلمة. تتمدد الأوعية الدموية في الجزء المتأثر، وتتيح لمزيد من الدم التدفق في المنطقة. وقد تترك كريات الدم البيضاء الأوعية الدموية، وتدخل الأنسجة المحيطة في محاولة لتدمير البكتيريا. ويسمى الأطباء تكديس البكتيريا وكريات الدم البيضاء الصديد، وتسبب كمية الدم التي تزداد في الجزء المتأثر والأوعية الدموية المتمددة الورم والحمى، والشعور بالحمى. وتضغط الأوعية الدموية على الأعصاب الحسية وتسبب الألم.

علاج الالتهاب،

ينقسم علاج الالتهاب إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: يوجد بعض الأعشاب التي تعطي تأثيراً مناسباً ضد الالتهاب، وهي:

١- عنب الدب Bearberry:



عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، يحمل أوراقاً صغيرة جلدية الملمس دائمة الخضرة تحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرة بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس، تتحول فيما



بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. ولقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتطعامها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء: فيسمى القطلب، والمشمش اليرى، وشجر الدب، والتيقبان، وعسيران. أما من الناحية العلمية فتعرف باسم Uva versi. الجزء المستخدم من

النبات الأوراق والثمار العنبية. تحتوي الأوراق على هيدروكينونات مائية، أهمها الأربوتين الذي تصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيات. يستخدم مضاداً للجراثيم، ويقال: إن المفعول يكون أقوى في البول القلوي، ويعد أفضل المطهرات البولية. يستعمل مُغلى أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة بنجاح. يوجد مستحضر مقنن من النبات يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

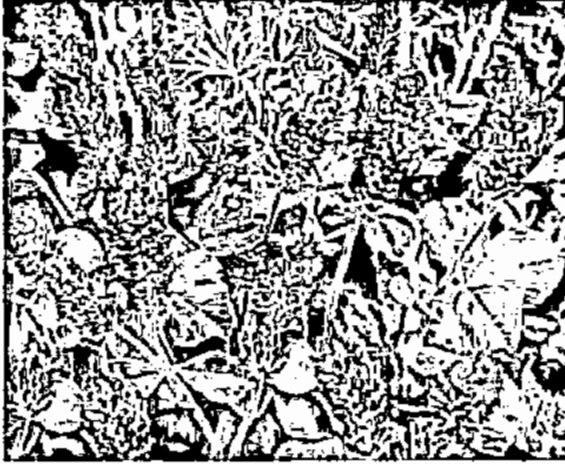
٢- حشيشة القنفذ Echinacea:



سبق الحديث كثيراً عن هذا العشب في عدة أمراض سابقة، وهو من الأدوية العشبية الشهيرة على مستوى العالم. يستعمل لعلاج الالتهاب بشكل عام. يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- النفل البنفسجي Red clover:

سبق الحديث عن النفل البنفسجي في عدة أمراض سابقة، وهو من النباتات الجيدة لعلاج الالتهابات. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

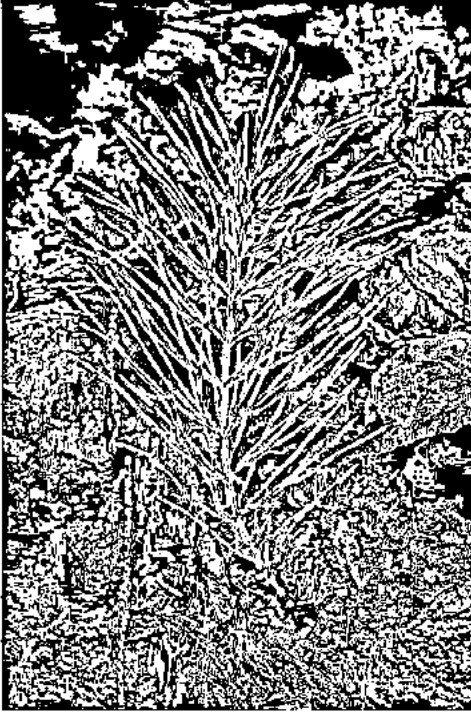


٤- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنبات. وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. يستخدم في التئام العظام والنسيج الضام. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٥- الخردل Mustard:



نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر، وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات. يحمل أزهاراً على هيئة عناقيد ذات لون مصفر، والثمار قرنية رفيعة ذات لون بني مصفر، وبذور كروية الشكل صغيرة الحجم بنية اللون. يعرف الخردل بالمستردة، ويوجد منه عدة أنواع، وأهم أنواعه الخردل الأسود الذي يعرف علمياً باسم *Brassica nigra*. الجزء المستخدم منه: البذور والأوراق.



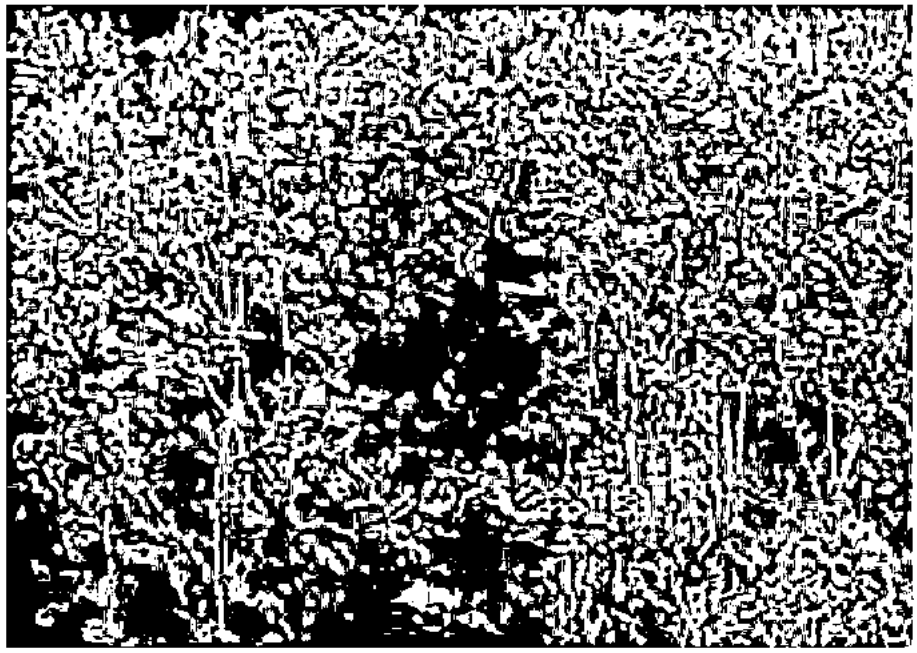
تحتوي بذور الخردل على جلوكوزيدات ثيوسيانية، وأهم مركب هو السنجرين Sinigrin.

يستخدم الخردل على نطاق واسع كدهون لعلاج التهاب العضلات ويستخدم على هيئة لبخة، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق البذور وتخلط مع ماء دافئ لتشكيل عجينة

رخوة، ثم توضع كلبخة على مكان الألم لمدة ربع ساعة، ويمكن أن تقرش العجينة على قطعة شاش ويوضع على مكان الألم أيضاً. وخاصة لالتهابات الحنجرة فوق الرقبة.



موسیقی فایز خرم از حسین علی حسینی



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ج: يقلل من الالتهاب، يؤخذ بمقدار ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.
- ٢- أنزيمات محللة للبروتينات: وهي تساعد في السيطرة على الالتهاب. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. وتؤخذ قبل النوم ولمدة شهر.
- ٣- سوبراكسيد ديسموتاز: يزيل الشقوق الحرة، ويقلل من العدوى والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- الزنك: معدن يساعد في السيطرة على الالتهاب ويعزز الالتئام. من الأفضل استخدام أقراص جلوكونات الزنك. يؤخذ بجرعة قدرها ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم زيادتها.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تجنب السكر ومنتجات الدقيق الأبيض والمأكولات السريعة والكولا والشيكولاتة.
- ٢- تناول نصف ثمرة أناناس يومياً، فهو أفضل علاج للالتهابات والتورم.
- ٣- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ منه من الطعام غير المطهو، وتناول الكثير من العصائر الطازجة.



الالتهاب الرئوي Pneumonia

الالتهاب الرئوي مرض خطير يصيب إحدى الرئتين أو كليهما. يحدث نتيجة عدوى بالفيروسات والبكتيريا والفطريات والحيوانات البدئية (Protozoa) والفطور المصورية (Mycoplasma) أو أي جرثوم أخرى، وتكون العدوى نتيجة لاستنشاق رذاذ نتيجة لسعال أو عطس المصاب، وهناك حالات قليلة وربما نادرة تحدث نتيجة حساسية أو من جراء استنشاق مواد كيميائية مهيجة.

كان مرض الالتهاب الرئوي يقتل نحو ثلث ضحاياه، قبل تطور المضادات الحيوية في فترة الأربعينيات من القرن العشرين. أما اليوم فمع توفر العلاج الطبي السليم واللقاحات فإن أكثر من ٩٥% من المرضى يحصلون على الشفاء منه بإذن الله. وبالرغم من ذلك فما زال الالتهاب الرئوي في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في كثير من البلدان. وتعد الإصابة بمرض الالتهاب الرئوي بالنسبة لمن يعانون أمراضاً خطيرة أخرى مثل حالات انتفاخ الحويصلات الهوائية وأمراض القلب، وضعف جهاز المناعة وأمراض الدورة الدموية والسكر والعدوى بفيروس نقص المناعة Hiv والتشنجات أو السكتات المخية وتسرب السوائل إلى الرئة أثناء التخدير والفشل الكلوي وأنيماخ الخلايا المتجلية، وإدمان الخمر والتدخين، ووجود مواد غريبة في الممرات الهوائية، والأطفال وكبار السن، حيث تكون درجة تعرضهم لمخاطر الالتهاب الرئوي أكبر من المعدل العادي.

مسببات الالتهاب الرئوي:

أسباب الالتهاب الرئوي كثيرة، ولكن أهم الأسباب هي:

١- البكتريا، وأهمها المكورة الرئوية Streptococcus Pneumonia التي تعرف أيضاً باسم العنقوديات، ونوع آخر من البكتريا يسمى الميكوبلازما الرئوية Mycoplasm Pneumonia يسبب نوعاً شائعاً آخر من الالتهاب الرئوي يحدث عادة بين الأطفال والشباب البالغين.

٢- فيروسات الانفلونزا ذاتها، وعدوى الجهاز التنفسي الأخرى.

٣- الفطريات ويحدث بصورة أقل شيوعاً من النوع البكتيري أو الفيروسي.

تسكن البكتريا أو الفيروسات أو الفطريات المسببة للالتهاب الرئوي في أكياس الهواء الصغيرة الموجودة في الرئة؛ حيث يقوم الدم بعملية استبدال ثاني أكسيد الكربون بالأكسجين، وهناك تتكاثر البكتريا والفيروسات والفطور سريعاً، وسرعان ما تمتلئ هذه الأكياس بسوائل وبكرات الدم البيضاء التي ينتجها الجسم لمحاربة العدوى على هيئة صديد ومخاط.

الأعراض:

تختلف أعراض الالتهاب الرئوي باختلاف نوع البكتريا أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض. وباختلاف الحالة الصحية العامة للمريض قبل إصابته بالمرض، وتنقسم الأعراض إلى ما يأتي:

١- الأعراض الناتجة عن العدوى بالبكتريا: تكون الأعراض في هذا النوع أكثر حدة وخطورة، حيث إنه يصيب المريض فجأة، وتشمل أعراضه حدوث رعشة وقشعريرة وارتفاع درجة الحرارة، وفي البداية يكون السعال جافاً، وبعد ذلك ينتج بصاق يأخذ لون الصداً، ويصبح التنفس سريعاً وأكثر صعوبة. كما يحدث في الغالب ألم في الصدر تزيد حدته مع الشهيق وآلام في البطن وإرهاق.

٢- الالتهاب الرئوي الفيروسي: يختلف هذا النوع كثيراً في مراحل وحدته، فقد يظهر فجأة أو تدريجياً، وقد تكون أعراضه بسيطة أو خطيرة. أو تتراوح بين هذا وذاك، وبعد أقل خطورة من الالتهاب الرئوي البكتيري. إلا أنه إذا لم يعالج تماماً فمن الممكن أن تحدث عدوى بكتيرية إضافية.

٣- الالتهاب الرئوي الذي تسببه الفطريات: فهو يحدث بصورة أقل شيوعاً من النوعين السابقين، وغالباً ما يصحبه ضعف أو تثبيط في جهاز المناعة، وعادة ما يصيب هذا النوع الأشخاص الذين سبق وأن تعرضوا للعدوى بفيروس نقص المناعة أو مرض الأيدز، أو بعض الأنواع من السرطان أو الذين يتناولون الأدوية المثبطة لجهاز المناعة بعد عمليات نقل الأعضاء.

تشخيص مرض الالتهاب الرئوي:

عن طريق السماع يستطيع الطبيب سماع أصوات مميزة آتية من الرئة تدل على وجود المرض. ويمكن لأشعة إكس السينية والاختبارات المعملية أن تؤكد صحة التشخيص. أما تحديد الميكروب أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض فإنه يتم عن طريق أخذ عينة من بصاق المصاب وفحصه تحت المجهر. كما يمكن تزرير البصاق في المختبر من أجل تسمية الكائن العضوي داخل المعمل بحيث يمكن التعرف عليه وإعطاء العلاج المناسب.

علاج الالتهاب الرئوي:

يعالج الالتهاب الرئوي بالمضادات الحيوية والأدوية العشبية والمكملات الغذائية الصحية.

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

لقد حقق البنسلين نتائج جيدة فيما يتعلق بالحالات الناتجة من بكتريا المكورات الرئوية، لكن وجد أن المضادات الحيوية الأخرى أعطت نتائج أفضل في حالات أخرى من التهاب الرئة البكتيري، وتعطي لقاحات الإنفلونزا الجسم وقاية من الالتهاب الرئوي الذي تسببه فيروسات الإنفلونزا. كما أن هناك لقاحاً للالتهاب الرئوي يحمي الجسم من الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية، ومن أهم المضادات الحيوية المستعملة لعلاج الالتهاب الرئوي ما يأتي:

١- بكتيريا سترپتوكوكس: العلاج هو المضادات الآتية: البنسلين

.Augmentin, Erythromycin و Penicilin, Ampicilin

٢- هيموفيلس أنفلونزا تستخدم المضادات الحيوية Augmentin و Iloxin, Septra.

٣- ميكوبلازما نيمونيا علاجه Zithromax, Erythromycin.

٤- ليجيونير علاجه Erythromycin.

٥- الفطريات علاجهها Pencillin, Amphotericin.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب لها دور كمضادة للبكتريا والفيروسات والفطريات ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام الأدمي. الجزء المستخدم من الثوم فصوصه التي توجد تحت سطح الأرض، تحتوي هذه الفصوص على زيت طيار (ألين، البيناز، اليسين)، كما تحتوي على سكوردبينينات وسيانتيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل كمضاد حيوي جيد ضد البكتريا، ومخفض لضغط الدم والسكر وطارد للبلغم ويقلل تجلط الدم وطارده جيد للدود. ويزيد التعرق، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يمكن استعمال أي من المستحضرات المقننة العديدة التي تباع في الصيدليات والمحال الغذائية وذلك لعلاج مرض الالتهاب الرئوي.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

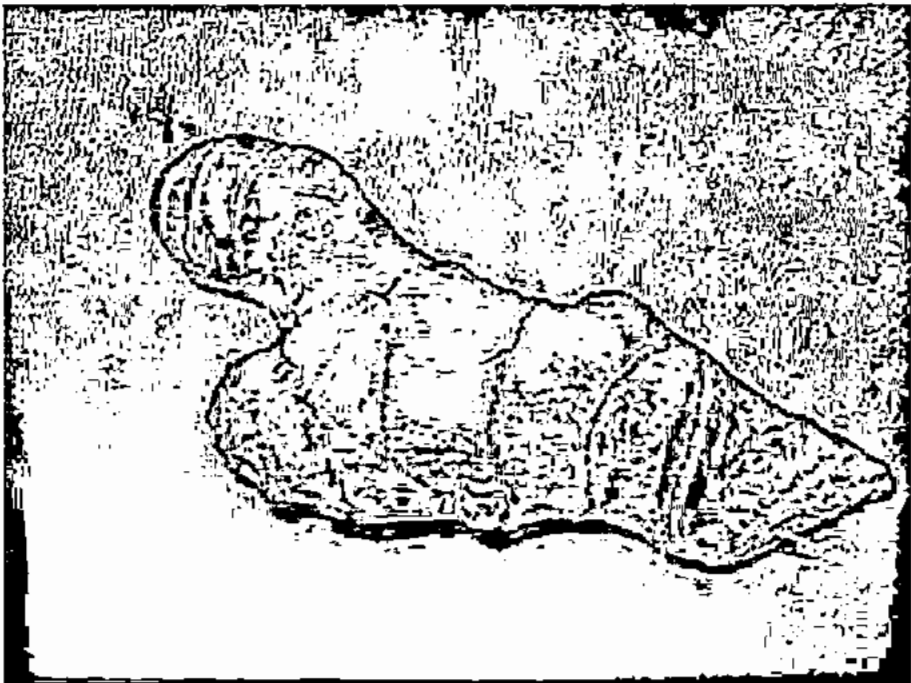
تعد حشيشة القنفذ أحد أهم الأدوية العشبية في العالم، ويوجد منها عدة أنواع، والجزء المستخدم من هذه العشبة الأزهار والجذور، التي تحتوي على الكاميدات (أيزوبييتلاميدات) واسترات حمض الكافيك ومتعددات السكريدات وزيت طيار وبيتاين. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وذلك عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضاد حيوي جيد. كما أنها تزيل التسمم ومضادة للالتهاب ولانمة للجروح، كما وجد أنها مضاد جيد للفطريات التي تصيب

الرثة. لعلاج الالتهاب الرئوي يؤخذ ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلي، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى عند النوم.

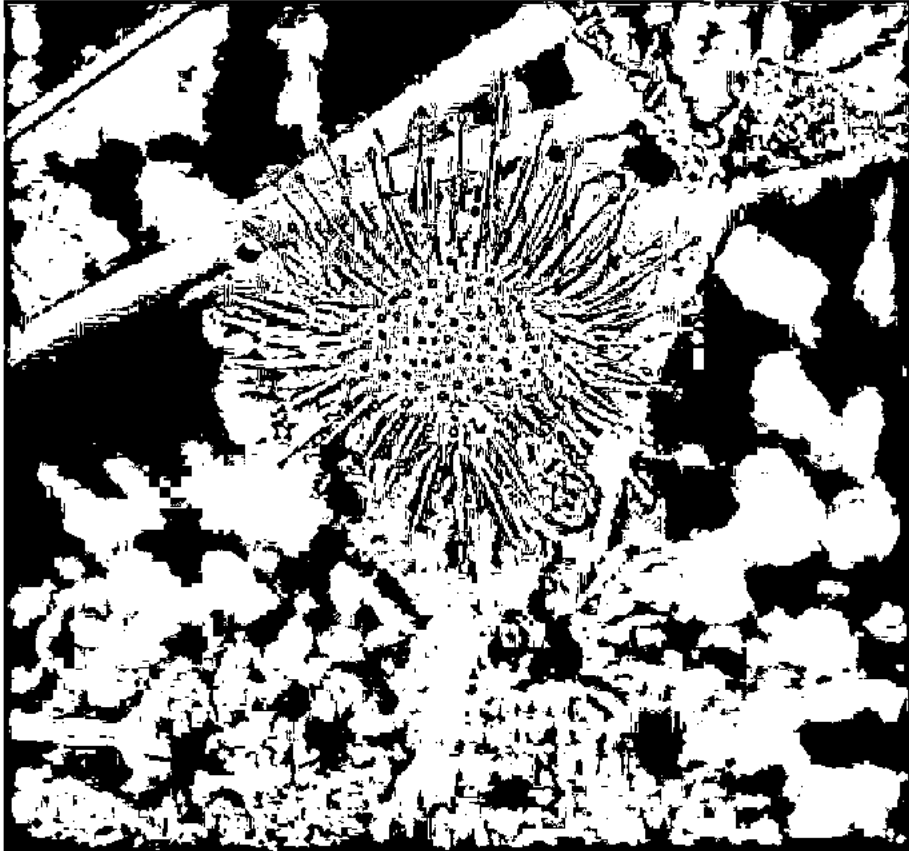
٢- الزنجبيل Ginger:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية في العالم. الجزء المستخدم من النبات الجذمور الذي يحتوي على زيت طيار (زنجبرين) واليوريسين وجنجيرول وشوغولات. يستخدم الزنجبيل على نطاق واسع، فقد حظي بقداسة في آسية منذ أقدم الأزمنة. يعمل كمضاد جيد للقيء وطارد للرياح ومنبه لدوران الدم، ويثبط السعال ومضاد للالتهابات ومطهر وقاتل للجراثيم، ولذلك يستخدم كعلاج في مرض الالتهاب الرئوي البكتيري. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلي. وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- عشبة الندي Sundew:

وتسمى النديان وورد الشمس والنيدمان، وتعرف علمياً باسم *Drosera rotundifolia* الجزء المستخدم كل الأجزاء عدا الجذور. تحتوي الأجزاء النباتية على كينونات النفطا وبلومباجين وأنزيمات وفلافونيات وزيت طيار. تستخدم عشبة الندي على نطاق واسع لعلاج حالات الصدر التشنجية مثل الالتهاب الرئوي والشاهوق والربو القصبي. وقد نصح الدستور الألماني بتناول ملعقتين صغيرتين من خلاصة النبات لعلاج الالتهاب الرئوي.

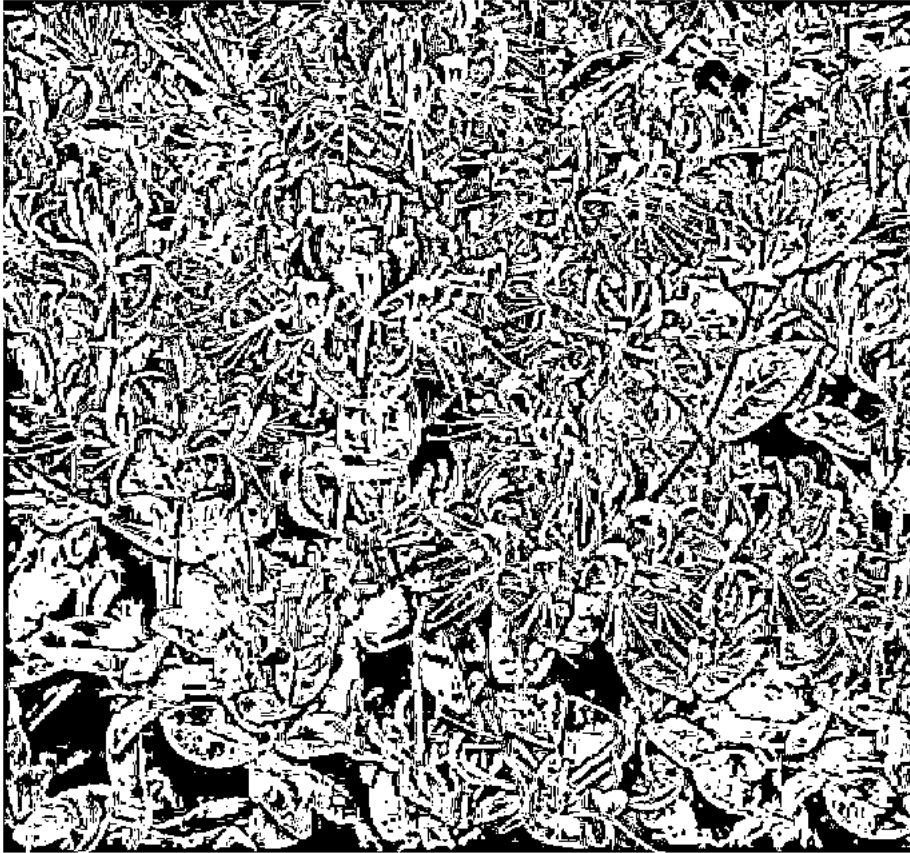


٥- صريمة الجدي Honeysuckle:

يسمى سلطان الجبل، وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار، وهو دائم الخضرة، الجزء المستعمل منه الأزهار والأوراق واللحاء (القشور). تحتوي زيتاً طياراً وحمض العفص وحمض الساليسيليك.

تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر لعلاج الالتهاب الرئوي ومشكلات الكبد وحصى الكلى وتخفيف آلام النقرس، وضد التشنج والربو، ويجب عدم استخدام ثمار النبات العنبية الشكل حيث إنها سامة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من اللحاء وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.





ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية هي الآتي. والجرعة المقصودة لكل مكمل هي للكبار، وبالنسبة للأطفال بين سني الثانية عشرة والسابعة عشرة؛ فتقلل الجرعة إلى ثلاثة أرباع جرعة الكبار، وبالنسبة للأطفال بين السادسة والثانية عشرة فيستعمل نصف الجرعة المخصصة للبالغين. أما الأطفال دون سن السادسة فيستخدم ربع الجرعة الموصى بها.

١- بيتاتين؛ وهو مكون من بيتاكاروتين وكاروتينويدات أخرى، وهو يحمي الرئة من التلف الذي تسببه الشقوق الحرة. يستخدم بمعدل ١٥٠٠ وحدة دولية يومياً.



٢- الفضة الغروية: وهي تقلل الالتهاب، وتتشط الالتئام في أنسجة الرئة المصابة، تؤخذ حسب التعليمات من قبل المختص.

٣- فيتامين أ: نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى زيادة القابلية للعدوى، التي يمكن بدورها أن تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي؛ لذا فهو ضروري للمحافظة على سلامة البطانة الداخلية للممرات التنفسية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة يومياً.

٤- ميلاتونين: يساعد على النوم، وهو هورمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية، التي تتحكم في دورة النوم واليقظة. يؤخذ بمعدل ما بين ١,٥ - ٥ مجم يؤخذ قبل النوم بساعتين.

وهو من إنتاج Natural Alternative وهو مركب من أعشاب تساعد في علاج صعوبة التنفس وضيق الصدر وأزيز الصدر، نتيجة احتقان الشعب الهوائية. يستعمل حسب التعليمات الموضحة على المستحضر.

٦- الأسيدوفيلس: يؤخذ الأسيدوفيلس إذا كان المريض يتناول مضادات حيوية، ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه المضاد. الجرعة كيسولة ٣ مرات.

تعليمات خاصة يجب اتباعها من قبل المصاب بالالتهاب الرئوي:

- ١- أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، واشرب كميات وفيرة من العصير الطازج؛ نظراً لأن العصير يخفف إفرازات الرئة.
- ٢- تناول مشروب الخضراوات في وجباتك وإذا تعذر ذلك فتناول الكلوروفيل وهو يوجد على هيئة أقراص يمكن شراؤه من محال الأغذية الصحية.
- ٣- تجنّب السكر ومنتجات الألبان ومنتجات الدقيق الأبيض والقهوة والسوائل المغليّة، عدا تلك التي تحتوي على أعشاب.
- ٤- استخدم رذاذاً بارداً من مرطب أو مبخر لتسهيل عملية التنفس.
- ٥- حاول أن تستعمل المنديل عندما تكح «تسعل» أو تعطس، وحاول أن ترمي المناديل المحتوية على البصاق بعيدة عن الناس خشية العدوى.
- ٦- تناول البروتين كمكمل غذائي من المصادر النباتية مثل مركب الأحماض الأمينية.
- ٧- ضع وسادة دافئة أو زجاجة ماء دافئ على صدرك لتخفيف الألم.



الإمساك Constipation

هو التقيؤ في أوقات متباعدة وبشكل غير منتظم، ويكون خروج الكتل البرازية مزعجاً وضعيفاً. ولا يتغوط الإنسان إلا مرة كل عدة أيام.

الإمساك بنوعه المعتاد هو الحالة التي تكون فيها الفضلات في الأمعاء من الصلابة بحيث لا تمر بسهولة داخل الأمعاء. وبالطبع يترتب على ذلك شعور بعدم الراحة أو أعراض غير مريحة.

وينشأ الإمساك من مجرد قصور في القولون عن تأدية وظيفته، من حيث عدد مرات التفريغ، التي قد ينتظرها الشخص، ويعتقد العديد من الناس خطأ أنهم مصابون بالإمساك، لمجرد أنهم لا يفرغون أمعاءهم يومياً. ولكن من الطبيعي جداً أن يتم تفريغ الأمعاء بمعدل ٢ مرات في اليوم أو مرة واحدة فقط كل ٢ أو ٤ أيام.

يوجد نوعان من الإمساك:

الإمساك الضعيف Atonic constipation، ويحدث هذا النوع عندما تكون عضلات القولون ضعيفة، وتعوّزها القوة.

والنوع الثاني: هو الإمساك التشنجي Spastic constipation، ويعرف في بعض الأحيان «بمرض الأمعاء المثيجة». ويتميز هذا النوع بعدم انتظام عملية التبرز.

ويحدث الإمساك الضعيف وهو أكثر شيوعاً من النوع التشنجي عندما يخلو النظام الغذائي من الكميات الكافية من الألياف والسوائل وقلة الألياف الجسمي، أما الإمساك التشنجي فيحدث بسبب التعرض للضغوط النفسية والاضطرابات العصبية والإفراط في التدخين وتناول الأطعمة المثيجة وانسداد القولون.

ما هي أعراض الإمساك؟

من أهم أعراض الإمساك: الصداع، والألم البطني، والإحساس بانتفاخ في البطن، اللسان المغطى بمادة كريهة الرائحة، سوء رائحة الجسم ورائحة النفس، الاكتئاب، التهاب نتوءات الأمعاء، الإجهاد، الغازات، البواسير، الفتق، السموم ومولدات الحساسية، سوء الهضم، الأرق، متلازمة سوء الامتصاص، دوالي الأوردة. من المهم أن تتحرك الأمعاء الغليظة بنظام يومي، فالقولون يحوي مخزن المخلفات التي يجب أن يتم التخلص منها أثناء ١٨ - ٢٤ ساعة. السموم الضارة تتكون بعد هذه المدة. السموم ومولدات الحساسية والأجسام المضادة من بكتريا الأمعاء الغليظة وجزيئات الطعام غير المهضومة قد تلعب دوراً في حدوث مرض السكر، والالتهاب السحائي، وهن العضلات، وأمراض الغدة الدرقية. والكانديدا. والغازات والانتفاخ المزمن، والصداع النصفي وتقرحات الأمعاء الغليظة.

ما هي مسببات الإمساك؟

يصاب الإنسان بالإمساك بسبب كسل الأمعاء الدقيقة والغليظة وعدم قيام عضلاتها بدفع المواد التي بداخلها إلى الأمام بالشكل المطلوب؛ فتمكث فيها فترة أطول مما يجعلها تفقد كثيراً من مائها والسوائل في الطعام، مشكلات العضلات، تقدم العمر، وأمراض الأمعاء، الأمراض العصبية، سوء التغذية، خاصة تناول أطعمة مملحة كثيرة، ونقص الألياف.

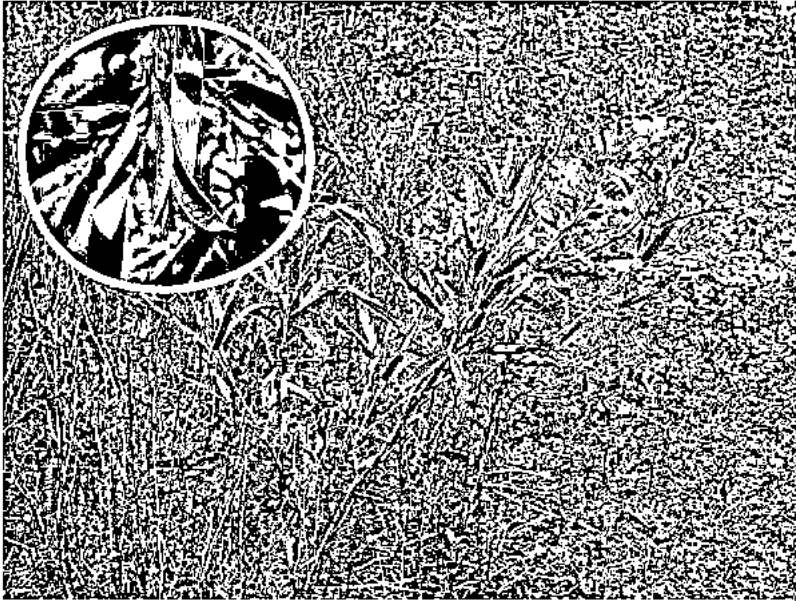
قد ينشأ الإمساك نتيجة أعراض جانبية لمكملات الحديد، وبعض العقاقير مثل مسكنات الألم، ومضادات الاكتئاب، ارتفاع معدل الكالسيوم وانخفاض عمل الغدة الدرقية، المصابون بالسكر أو الفشل الكلوي معرضون للإصابة بالإمساك، الجفاف في كبار السن. استخدام المليينات بصفة مستمرة قد تلتف الخلايا العصبية في جدران القولون وعندما يحدث ذلك فإن الإمساك لا مفر منه. كما أن شرخ فتحة الشرج تسبب الإمساك، وجود جلطة في البواسير، أو وجود عدوى في فتحة الشرج قد يؤدي إلى انقباض ناتج عن ألم على درجة من القوة تعوق إخراج البراز.

علاج الإمساك بالأعشاب والمكملات الغذائية وغيرها:

توجد عدة أعشاب تستخدم لعلاج الإمساك، وهي:

ثمار السنمكي Senna fruits:

يؤخذ من ٦-١٢ ثمرة وتوضع في نصف كوب ماء بارد، وتترك لتتقع لمدة ٢٤ ساعة، ثم يشربها المريض قبل النوم.



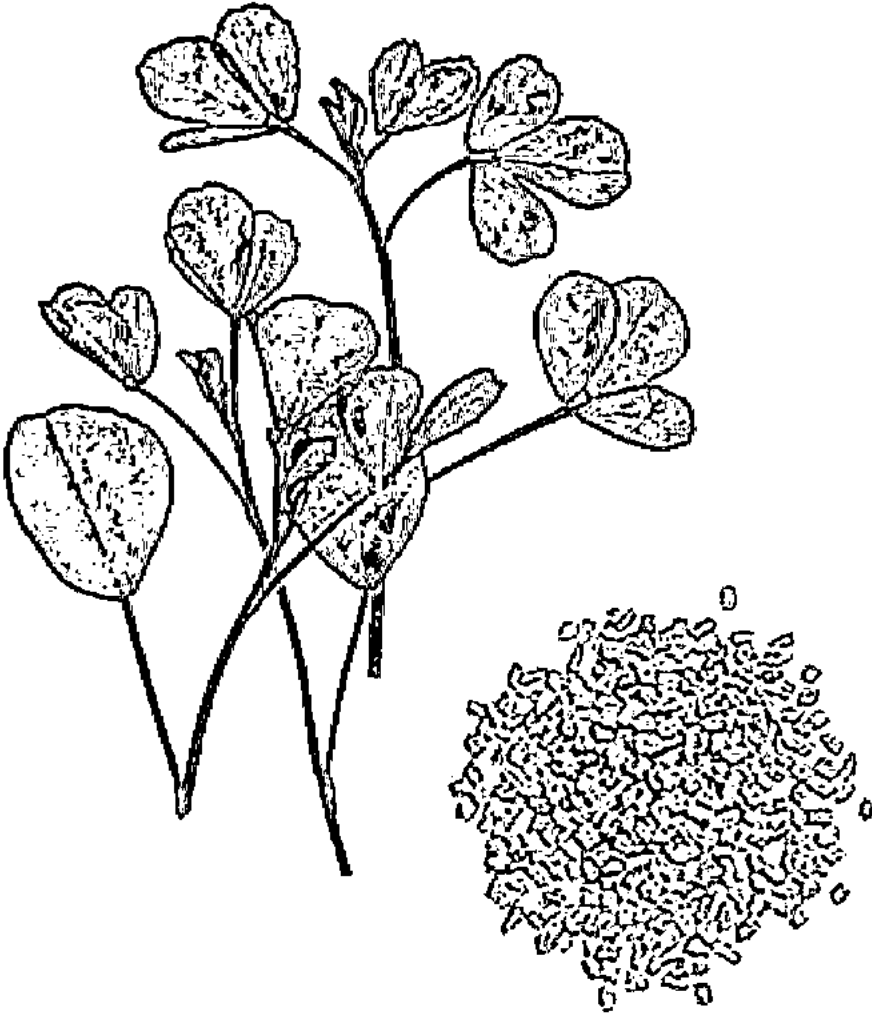
التين المجفف Dry Fig:

يؤخذ ما بين حبتين إلى ٤ حبات من التين المجفف، وتوضع في ربع كوب من الماء البارد في المساء، وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمار، ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الفطور.



بذور الحلبة Fenugreek:

يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة، وتضاف إلى نصف لتر من الماء، وتوضع على النار حتى الغليان، ثم يترك دقيقة واحدة بعد الغليان، ثم يبرد ويصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة كبير كل ساعتين.



بذور الكتان Linseeds:

يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الكتان، وتمزج مع نصف كوب ماء دافئ، ثم يشرب المزيج دفعة واحدة.



قشور نبات الكسكارا (القشرة المقدسة) Cascara bark:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق قشور سوق نبات الكسكارا، وتوضع في ملء كوبين من الماء البارد، وتترك لتقع لمدة ١٢ ساعة ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء.

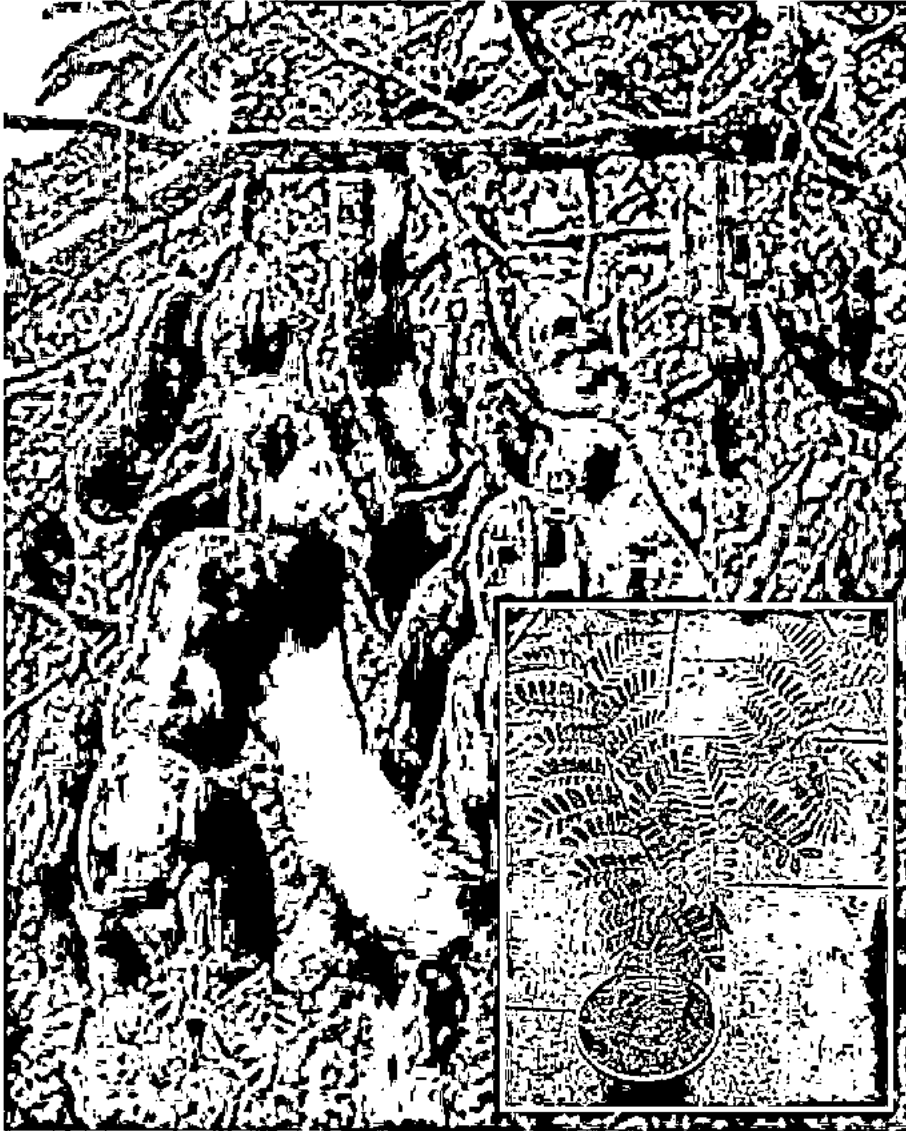


التفاح المشوي: Roasted Apple:

يؤخذ تفاحتان وتشويان على النار، ثم تبرّد وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

التمر الهندي: Tamarindus:

يؤخذ أوقيتان من التمر الهندي، وتغليان في لتر ماء في إناء من الفخار، ثم يصفى الماء ويحلى بالعسل، ويتناول منه المريض كوباً كل ساعة.

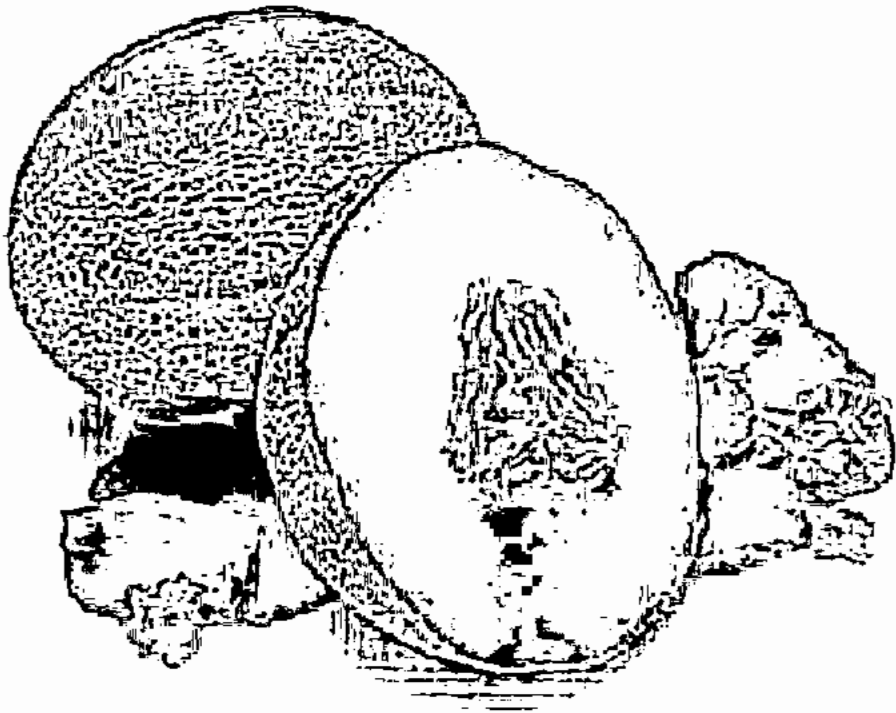


الشمام Water melo:

يؤكل الشمام التام النضج بكثرة؛ حيث يعالج الإمساك ويعمل على الوقاية منه.

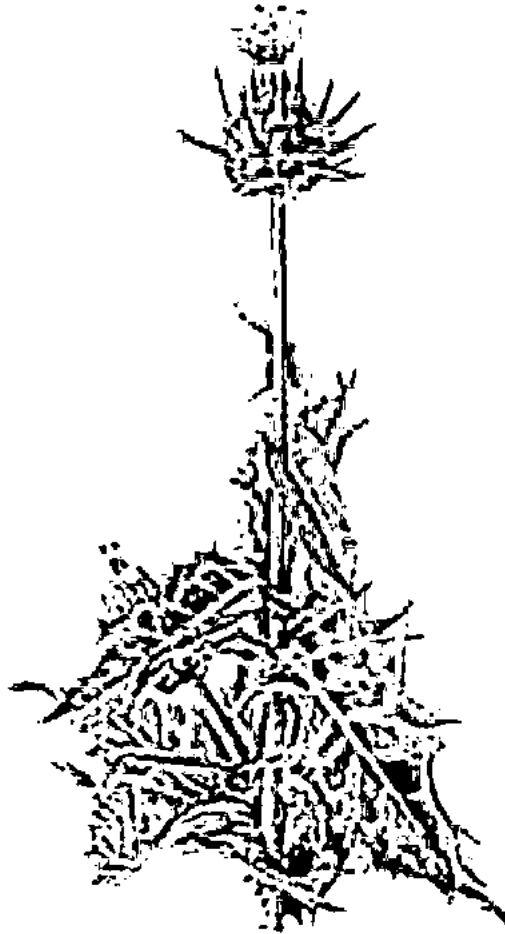
عصارة أوراق الصبر Aloe - Juice:

يؤخذ نصف كوب من عصير أوراق نبات الصبر الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.



نبات أبو كعب (Milk Thistle):

يقوم هذا النبات بمساعدة عمل الكبد ويحسن إفراز العصارة الصفراوية لتليين
البراز، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق شوك اللبن وتوضع على ملء كوب
ماء مغلى، وتترك لتثقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في
المساء.



جذمور الراوند Rhubarb:

يعد جذمور الراوند من المليينات الجيدة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذمور الراوند، وتوضع على ملء كوب ماء مغلّي، وتترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.



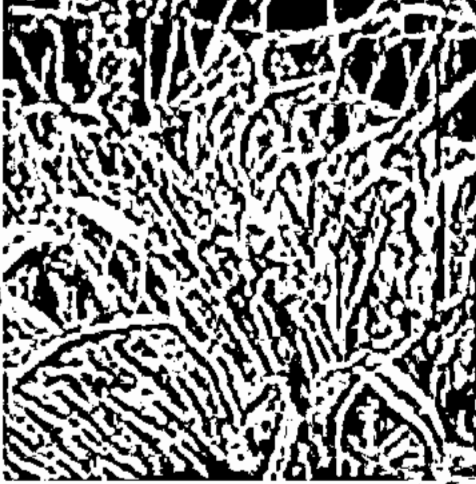
أوراق المتة Mate:

يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق المتة، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي،
وتترك لتتقع لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في
المساء.



موسوعة حابر لطب الـ عشبات

موسوعة الحار لطح ال اعصاب



بذور قطونا Psyllium

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من مسحوق بذور قطونا، وتوضع على ماء كوب ماء بارد، ويمزج جيداً ويشرب عند الذهاب إلى النوم، ثم يشرب بعده كوب من الماء البارد.

عصير لب اليقطين Pumpkins:

يؤخذ فتجان صغير واحد يومياً على الريق.



البرقوق *Prunus domestica*:

يؤخذ خمس حبات من البرقوق الجاف، وينقع في ماء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة، ثم يشرب ماؤه وتؤكل الثمار على الريق قبل الإفطار. وتعد هذه الوصفة من الوصفات الجيدة المضادة للإمساك.



المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية ذات تأثير مهم في مكافحة الإمساك:

الثوم Garlic:

يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم مع الطعام، حيث يقضي على البكتريا الضارة في القولون.

اسيدوفيلس:

يؤخذ ملعقة صغيرة من الأسيدوفيلس يومياً على معدة خالية؛ حيث يحافظ على بقاء البكتريا الصديقة حية في القولون (لاكتوباسيلس اسيدوفيلس نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض)؛ التي تساعد على هضم البروتينات الأسيدوفيلس = لاکتوباسيلس اسيدوفيلس هو نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض)؛ النافعة الصديقة التي تساعد على هضم البروتينات، وهي عملية ينتج في أثناءها حمض اللاكتيك وبيروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة. وله أيضاً خصائص مضادة للفطريات، ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويساعد على الهضم، وينشط امتصاص العناصر الغذائية.

وجدير بالذكر أن البكتريا الطبيعية التي تعيش في القولون السليم يجب أن تتكون من ٨٥% على الأقل من اللاكتوباسيلس، ١٥% من بكتريا القولون، ولكن العكس هو الذي يحدث في الوقت الحاضر؛ مما يؤدي إلى تراكم الغازات والتطبل والأرياح والتسمم المعوي والجسماني العام والإمساك ونقص امتصاص العناصر الغذائية.

حمض الفوليك:

نقص هذا الحمض يسبب الإمساك يؤخذ ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

بكتين التفاح:

يؤخذ ٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو مصدر للألياف التي تساعد في علاج الإمساك.

ما هي التوصيات التي يجب اتباعها للوقاية من الإمساك؟

- ١- يجب تناول أغذية غنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة الخضرة النيئة ذات الأوراق الخضراواتاء والرز البني يومياً. كما يجب تناول نبات الهليون يومياً والبقول وبراعم الكرنب والمقرنبيط والجزر والثوم والحمص والبطاطس الحلوة والحبوب الكاملة.
- ٢- اشرب المزيد من الماء وبالأخص عند تناولك الألياف. اشرب على الأقل ما بين ٥ إلى ٨ أكواب يومياً، سواء كنت ظمآنًا أم لا.
- ٣- تناول أطعمة غنية بالبكتين مثل التفاح والجزر والبنجر والموز والكرنب والبسلة والفواكه الحمضية واليامية.
- ٤- ابتعد عن الدهون، ولا تتناول أغذية مقلية.
- ٥- تجنب منتجات الألبان والدهون التي تنبه إفرازات الغشاء المخاطي.
- ٦- ابتعد عن الدقيق الأبيض واللحوم والمشروبات الغازية والأطعمة المصنعة والملح والقهوة والسكر والكحول؛ حيث إن هذه الأغذية صعبة الهضم.
- ٧- تناول عصير الشعير أو عشب القمح، فهي تحتوي على الكلورفيل.
- ٨- قم ببعض التدريبات الرياضية، لكي تزيد من حركة المخلفات أثناء الأمعاء.. المشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً عادة يزيل الإمساك.
- ٩- الذهاب إلى الحمام في المواعيد نفسها كل يوم، حتى لو لم يكن لديك رغبة في التبرز واسترخ، حيث إن التوتر يزيد من انقباض العضلات.
- ١٠- حافظ على الأمعاء الغليظة نظيفة باستخدام تنظيف الأمعاء الغليظة بالحقنة الشرجية، والطريقة أن يملأ كيس الحقنة الشرجية (تباع في الصيدليات) بالماء الدافئ نحو لتر ونصف ماء، والطريقة أن يجلس الشخص في وضع السجود، ثم تدهن أنبوب الحقنة بزيت، ثم ادخل الأنبوب في فتحة الشرج.

وليكن كيس الحقنة مرتشعاً، ويفرغ الماء من كيس الحقنة كاملاً؛ ثم يقوم المريض إلى الحمام ويفرغ محتويات الحقنة مع المخلفات، وبذلك تم تنظيف القولون تماماً، ويمكن للشخص تكرار الحقنة يومياً.

١١- تدليك البطن: يفيد تدليك البطن تدليكاً دائرياً في اتجاه عقارب الساعة لمدة دقائق كل صباح قبل مغادرة الفراش.



الأورام الليفية للرحم Fibroids Uterine

الأورام الليفية للرحم هي عبارة عن أورام حميدة تحدث داخل أو خارج الجلد العضلي للرحم. وأحياناً تتعدى هذه الأورام الليفية الرحم لتصل إلى عنق الرحم، وكثير من العلماء لا يسمون هذه الأورام أوراماً ليفية، بل يسمونها خلايا عضلية غير طبيعية، وهذه التسمية هي الأرجح. لم يجد العلماء أسباباً أساسية لهذا المرض، ولكن قالوا: إن هناك عوامل من أهمها هرمون الأستروجين. ويقولون أيضاً: إن الوراثة ربما تكون عاملاً آخر للإصابة بهذا النوع من الأورام الحميدة، حيث إنها توجد بين نساء العائلة نفسها. والأورام الليفية للرحم تصيب النساء في نهاية الثلاثينيات وبداية الأربعينيات من العمر، ثم تكتمش عند الوصول إلى سن اليأس. تفيد بعض الإحصائيات أن ٢٠ - ٣٠٪ من النساء يصبن بالأورام الليفية ولأسباب مجهولة. كثير من السيدات لا يشعرن بأعراض هذا المرض إلا إذا اكتشف أثناء الفحص الروتيني للحوض. ومن الأعراض الشائعة لهذا المرض نزيف شهري غزير متكرر، وفقر دم، والنزف بين الدورات الشهرية والضعف والإجهاد نتيجة لفقدان كمية من الدم، وزيادة في الإفرازات المهبلية والشعور بالألم عند الجماع أو حدوث نزف بعده. يمكن أن تسبب الأورام ضغطاً على الأمعاء أو المثانة، وربما سد مجرى البول مما يؤثر على انسداد بولي يؤثر على الكلى.

علاج الأورام الليفية للرحم:

تنقسم علاجات الأورام الليفية للرحم إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

- ١- ل أرجنين: يقوم بتعزيز جهاز المناعة، ويقلل من معدل نمو الأورام الحميدة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع

الحليب، يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ١ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- فيتامين أ: يقوي جهاز المناعة واصلاح الأنسجة، يستخدم بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويفضل استخدام المستحلب من أجل تمثيل أسهل وأماناً أكثر عن تناول الجرعات الكبيرة.

التدخل الجراحي:

تعد الجراحة هي الإجراء المتبع لإزالة الورم الليفي لو أن حجمه وصل إلى الحد الذي يجعل حجم الرحم مماثلاً لحمل في الأسبوع الثاني عشر. وحيث إن هذه الأورام تكتمش عند سن اليأس بشكل طبيعي.

إن أكثر من ٢٠% من عمليات استئصال الرحم في الولايات المتحدة الأمريكية هي بغرض إزالة أورام الرحم الليفية، وهناك عملية بديلة لاستئصال الرحم، وهي عملية استئصال الورم. وهذا بديل مناسب وخاصة للنساء اللاتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل، بالرغم من إمكانية إجرائه لأي سيدة بغض النظر عن السن أو الرغبة في الإنجاب. واستئصال الورم جراحة تتطلب عناية فائقة وتلقي بتبعات أكثر على المرأة أثناء مرحلة الشفاء. وهناك احتمال بنسبة نحو ٥٠% أن تظهر أورام جديدة فيما بعد بالرغم من أنها ستكون أصغر بكثير من الأورام التي سبق استئصالها، ويمكن تكرار استئصالها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- إذا عثر على مرض ليفي فلا تتناولي أقراص منع الحمل ذات المحتوى العالي من الأستروجين، حيث إن مثل هذه الأقراص قد تحفز نمو الأورام الليفية.
- ٢- إذا شعرت بأعراض كالتي سبق ذكرها في هذا الموضوع، أو إذا كان نزيف الطمث غزيراً، فاستشيري طبيبك فوراً.





البري بري Beriberi

مرض البري بري ينتج عن نقص فيتامين ب ١ (الثيامين)، وينتشر هذا المرض لدى الشعوب التي تتغذى على الرز المقشور. الذي ينقصه فيتامين ب ١. أما في بعض الدول الغربية فيحدث هذا المرض نتيجة لإدمان المشروبات الكحولية، ولنقص نشاط الغدة الدرقية، والحمل، والعدوى أو التوتر والضعف.

أعراض مرض البري بري وبالأخص في الأطفال تشمل ببطء النمو، وهزال العضلات، واضطرابات عقلية، وتشنجات، ومشكلات الجهاز الهضمي، والتي، والغثيان، وإسهالاً يعقبه إمساك بالتناوب. أما في البالغين فالأعراض عبارة عن إسهال وتورم وإجهاد ونقصان في الوزن، وربما هبوط في القلب، وتلف للأعصاب ربما يؤدي إلى الشلل.

علاج مرض البري بري:

يعالج هذا المرض بالمكملات الغذائية. وتغير نمط الغذاء حسب الآتي:

- ١- خميرة البيرة: تمد الجسم بفيتامين ب المركب. يبدأ المريض بملعقة صغيرة مرتين أسبوعياً ثم تزداد ببطء إلى ملعقة كبيرة مرتين أسبوعياً.
- ٢- مركب المعادن والفيتامينات: تؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر. يجب جعل البقوليات والخضراوات الطازجة والبهذور والمكسرات والأرز البني والحبوب الكاملة والزيادي ضمن غذائك اليومي. حيث إن جميع هذه الأغذية غنية بفيتامين ب وبالأخص الثيامين (ب ١). لا تتناول سوائل مع الطعام، لأنها تخفف الأحماض الهضمية وفقدان العديد من فيتامينات ب المركب.

البشرة الدهنية Oily Skin

تتكون البشرة الدهنية لدى كثير من الناس عندما تقوم الغدد الدهنية في الجسم بفرز كمية كبيرة من الدهن أكثر من احتياج الجلد لهذا الدهن لتزييته. وكثرة هذه الدهون تساهم في انسداد مسام الجلد. ومن ثمَّ تسبب حدوث التشوهات، ويقول الخبراء: إن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في حدوث البشرة الدهنية. ولكن يقول بعض العلماء: إن البشرة الدهنية ترتبط بعوامل أخرى، مثل الوجدات الغذائية، وأيضاً مستوى الهرمونات، كما وجد أن الرطوبة والطقس الحار تنشط الغدد الدهنية لإفراز كمية أكبر من الدهن. ونظراً لأن الجلد يميل عادة لأن يكون أكثر جفافاً مع تقدم العمر وبسبب التغير الذي يطرأ على مستوى هرمون الألدوستيرون، فإن البشرة الدهنية كثيراً ما تحدث في سن الشباب، ولكن قد تظهر أيضاً في أي عمر.

كثير من الناس تكون بشرتهم جافة في أماكن معينة من الجلد. بينما تكون دهنية في أماكن أخرى. وتعرف هذه الحالة بالبشرة المركبة. وتتركز البشرة الدهنية عادة في الجبهة والذقن والجزء العلوي من الظهر أكثر من غيرها من الأماكن.

وإيجابيات البشرة الدهنية أكثر من سلبياتها، فنادرًا ما تظهر فيها تغيرات في اللون أو بقع تظهر مع تقدم السن، أو خطوط دقيقة أو تجاعيد أو الفمخ أو يتغير لون الجلد إلى اللون الأحمر عند تعرضه للشمس، بل على العكس من ذلك تأخذ اللون الضارب إلى السمرة، ويعد ذلك نوناً جميلاً، أما على الجانب السلبي فإن البشرة الدهنية عرضة للتشقق بعد مدة من عمر المراهقة، ويصيبها مظهر اللمعان الدائم والإحساس بوجود الدهن فوق سطح الجلد وتضخم المسام.

ما هي طرق علاج البشرة الدهنية؟

ينقسم علاج البشرة الدهنية إلى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: بالأدوية العشبية، وأهمها:

١- الصبر Aloe:



الصبر نبات صحراوي تقسم أوراقه بالثخانة، وهي عصيرية وجافة، الورقة عليها نتوءات شوكية. توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة طبيياً. النوع الأول هو Aloe - vera. وهو الصبر العادي، والثاني الصبر الأفريقي Aloe pernyi. والثالث هو الصبر الآسيوي Aloe ferox. تحتوي أوراق الصبر جلوكوزيدات إنثراكينونية. فمثلاً النوع الآسيوي يحتوي

على مركب جلوكوزيدي Aloin والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوين Barbaloin ومركب Aloe - enodin، كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستخدم الصبر على نطاق واسع لعلاج القروح والجروح والحروق ولجميع المشكلات الجلدية، ومن بينها البشرة الدهنية. والطريقة أن تؤخذ عصارة الأوراق الطازجة، ويدهن بها الجلد المصاب. كما يوجد منه مستحضر على هيئة جيلي، يعمل مرطباً جيداً خالياً من الدهون، واستخدام هذا المركب يمكن أن يساعد على عدم ظهور التجاعيد على المدى الطويل.

٢- نبات اللاوندة Lavandula:

يوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة. رائحة هذا النبات نفاثة عطرية يعرف علمياً باسم Lavandula dentate. وهو الشهير برائحته العظمية. وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة. المحتويات الكيميائية لنبات اللاوندة زيت طيار، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات، من



أهمها ٣٠ - ٦٠٪ لينثيلايل أستيت، ١٠٪ سينيول، ١٠٪ لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيات وكومارينات وموادٌ عفصية. يستعمل النبات ضد تطبل البطن، وتيسير الهضم، وتخفيف آلام القولون العصبي، ويستخدم أيضاً لعلاج للجروح والحروق والكدمات. وإذا دهنت البشرة بزيتة المخفف بزيت الزيتون عدة مرات يومياً فإنه يشفي البشرة الدهنية.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

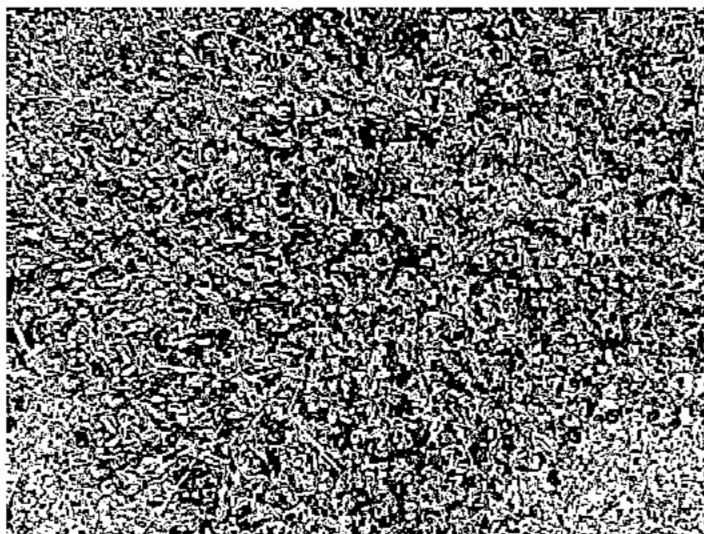
نبات ثنائي الحول يعرف باسم *Arctium lappa*، يحتوي جذر الأرقطيون على جلوكوزيدات مرة أهمها المركب المعروف باسم أركتيسو بيكرين. كما يحتوي على فلافونيدات أهم مركباتها أركتين. ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيثيلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية وأينولين.



يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، حيث يستخدم كمضاد للجراثيم والقطور ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية ومن بينها البشرة الدهنية. تغسل البشرة بمنقوع الجذر بمعدل مرتين في اليوم.

٤- الزعتر Thyme:

نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris*، وهو نبات صغير، والجزء المستخدم منه كل أجزاء النبات عدا الجذور. يحتوي على زيت طيار، أهم مركب فيه هو الثيمول Thymol ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص. يستخدم الزعتر على نطاق واسع: كمطهر ومقو، ويفرج تشنج العضلات، وطارد للديدان، ويعالج الدهون في الجلد، حيث يغذي البشرة الدهنية.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكن أهمها ما يأتي:

- ١- كيسولات زيت بذر الكتان: يمد الجلد بالأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم يومياً.
- ٢- زيت زهرة الربيع: يُمدُّ عاملاً جيداً لمعظم مشكلات الجلد، ويحتوي على حمض لينوليك اللازم للجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٣- فيتامين أ: وهو ضروري جداً لالتئام الجروح، وبناء أنسجة جديدة خالية من الدهون. يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فيجب عدم تعدي ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- فيتامين ب المركب: يعد فيتامين ب المركب ضرورياً جداً لسلامة الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر أو حسب إرشادات المختص.
- ٥- مستخلص بذور العنب: ويعمل كمضاد قوي للأكسدة، ويحمي خلايا الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.
- ٦- حبيبات الليسيثين: وهو مهم جداً من أجل امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.
- ٧- تريتينوين (روتين أ): وهو مزيل للقشور، ويفتح مسام الجلد، ويسرع من انفصال الطبقات العليا للجلد لتعويض الجلد الجديد النشط. يجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف الطبيب. الجرعة حسب إرشادات المختص.

نصائح مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- تجنب اللحم البقري المملح والشوكولاتة والمقلبات.
- ٢- حافظ جيداً على نظافة البشرة، واغسل وجهك ٣ مرات يومياً، ولا تستخدم في الغسل الصابون المهيج الجاف، واستخدم الصابون العادي الذي لا يحتوي

على أي إضافات. وبعد الغسيل يمكن استخدام أي مرطب جلدي طبيعي خالٍ من الزيوت من أجل المحافظة على رطوبة البشرة.

٣- لإزالة الدهون الزائدة من الجلد استخدم قناعاً من الصلصال؛ حيث يمزج ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأخضر مع ماء ملعقة صغيرة عسل، ثم يستخدم هذا الخليط على الوجه وتجنب منطقة العين، ثم اتركه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اشطفه بالماء الفاتر. واعمل ذلك على الأقل أربع مرات في الأسبوع.

٤- اخلط كمية متساوية من عصير الليمون والماء، واستخدمه غسولاً على الوجه مرتين يومياً، ثم اتركه يجف، ثم اشطفه بعد ذلك بالماء الدافئ، ثم أعقبه بالماء البارد.

٥- اشرب كمية وفيرة من المياه المعدنية للمحافظة على رطوبة البشرة والتخلص من السموم الحرة.

٦- قلل كمية الدهون في الغذاء، وابتعد عن الأطعمة المقلية في الزيوت أو الدهون الحيوانية.





البطان الرحمي Endometriosis

البطان الرحمي الذي يعرف أيضاً بفرط أو شذوذ نمو بطانة الرحم. هو نمو الخلايا المبطنة لتجويف الرحم في أماكن أخرى أيضاً من تجويف البطن، ويترتب على ذلك الكثير من الأعراض المختلفة، مثل الآلام الشديدة في الرحم. وكذلك في الجزء السفلي من الظهر، وأيضاً في أعضاء تجويف الحوض قبل وأثناء نزول العادة الشهرية، بالإضافة إلى الآلام المتقطعة أثناء الدورة الشهرية، وكذلك أثناء الجماع، وظهور نزيف شديد ينزل على صورة كتل كبيرة مع شرائح من الأنسجة مع الطمث، ويصاحب ذلك غثيان وقيء وإمساك أثناء مدة الطمث وعدم الإنجاب.

ونظراً لأن نزول دم الطمث يكون شديداً، فإنه نتيجة لذلك تصاب المرأة بفقر الدم، نتيجة لفقدان كمية كبيرة من الحديد. وتزداد مخاطر الإصابة بفقر الدم لدى النساء اللاتي تكون مدة الدورة الشهرية لديهن أقل من سبعة وعشرين يوماً، وكذلك أولئك اللاتي يستمر نزول الطمث لديهن لأكثر من أسبوع.

وقد رجَّح العلماء أن تعرض المرأة للإصابة بالبطان الرحمي يعد أمراً متوارثاً عائلياً؛ فالحالة كثيراً ما تنتقل من الأم إلى الابنة. لقد وجد أن النسيج الرحمي ينمو خارج تجويف الرحم داخل المبيضين، أو قناتي فالوب، أو المثانة البولية، أو الأمعاء أو الغشاء البريتوني الذي يعرف بالغشاء المبطن لتجويف البطن، أو على سطوحها أو داخل عضلة الرحم. ويعتقد الأطباء أن أكثر الأماكن المعتادة لوجود البطان الرحمي هو التجويف البريتوني في عمق الحوض، ولا يوجد غرس للبطان الرحمي خارج منطقة الحوض. تقوم هرمونات مستمرة التغيير أثناء الدورة الشهرية الطبيعية لدى المرأة

بحثاً بطانة الرحم على النمو، استعداداً لحمل محتمل. هذه الدورة نفسها تؤدي إلى نضج إحدى الحويصلات في أحد المبيضين، وإلى خروج بويضة. بينما تقوم زوائد على شكل الأصابع عند الطرف الخارجي لقناة فالوب بالتقاط البويضة، وتقوم الأهداب الدقيقة داخل الأنبوبة بحملها في اتجاه الرحم، الذي تكون بطانته في هذا الوقت على شكل إسفنجية ومزودة بدم جيد. فإذا لم يتم تلقيح البويضة في أثناء أربع وعشرين ساعة من خروجها من الحويصلة، فإن بطانة الرحم تموت وتتفصل لتخرج من المهبل أثناء الطمث، وبالرغم من عدم وجود الغرسات غير الطبيعية لبطانة الرحم الشاذة في الجسم، فإنها تستجيب أيضاً للتغيرات الهرمونية التي تسيطر عادة على الدورة الشهرية. وكما تفعل بطانة الرحم، تقوم هذه الأجزاء ببناء أنسجة جديدة كل شهر، ثم تتحلل ويحدث نزيف، ولكن على عكس الدم الناتج عن بطانة الرحم، فإن الدم الناتج عن الغرسات ليس لديه سبيل للخروج من الجسم. وبدلاً من هذا ينبغي على الأنسجة المحيطة امتصاصه، وهي عادة عملية بطيئة نسبياً. وفي الوقت نفسه، يتجمع الدم في تجاويف الجسم. ويمكن أن تكون الخطوات بداية من النزف إلى الامتصاص مؤلمة جداً.

قد يتزايد حجم الغرسات مع تكرار الدورات الشهرية، وقد ينتج عنها غرسات جديدة، مما يؤدي في النهاية إلى حدوث ندب في المنطقة تلتصق بأعضاء الحوض وترتبط بعضها ببعض. إضافة إلى هذا الألم الذي يسببه البطان الرحمي، وقد يؤدي إلى آلام شديدة إذا حدث حمل، نظراً لتزايد حجم الرحم، وتدفع أعضاء البطن إلى أوضاع مختلفة. وأحياناً ينتج تجمع دموي يسمى كيس (Cyst). وكثيراً ما تتكون الأكياس البطانية للرحم على سطح المبيضين. وتحتوي هذه الأكياس على مقادير من الدم المؤكسد، الذي يأخذ شكل الشوكولاتة السائلة. ولو انفجرت هذه الأكياس فإنها من ثم تؤدي إلى آلام حادة شديدة لا تطاق.

وحيث إن البطان الرحمي يعتمد عادة على التغيرات الهرمونية، فإن الحمل يقطع هذه التغيرات مؤقتاً، وتشعر الحوامل بتحسن في الأعراض أثناء الحمل. وفي بعض الحالات يكون هذا التحسن دائماً، وذلك بافتراض أن توقف دورة النمو والتلف وتكون الندب، يسمح في النهاية للغرسات بالاختفاء ومن ثم الشفاء. وفي بعض

الأحيان يكون الشعور بالارتياح مؤقتاً، وبمجرد عودة التغيرات الدورية للهرمونات تعود ثانية أعراض البطن الرحمي.

حاول العلماء معرفة ما الذي يؤدي لحدوث مرض البطان الرحمي؟ لكن أجمعوا أن هناك نظرية طرحها الدكتور جون سامسون وهي ارتداد الطمث، ووفقاً لهذه النظرية، فإن سوائل الطمث ترتد داخل قناتي فالوب، وتسقط داخل التجويف البريتوني، حيث تنرس خلايا بطانة الرحم نفسها وتنمو. بينما أعطت هذه النظرية جواباً عن سبب تكون البطان الرحمي فإنه لم يتم إثباتها مطلقاً. وتنص نظرية أخرى على أن البطان الرحمي سببه انتقال الخلايا المبطنة للرحم إلى أجزاء الجسم الأخرى عن طريق قنوات الدم والليف. أما النظرية الثالثة فهي تفترض أن البطان الرحمي مرض وراثي.

وبالرغم من عدم الاتفاق على السبب فإنما هو معروف في الوقت الحاضر عن الحالة يفوق أي زمن سابق. لقد عرف المرض قديماً باسم مرض المرأة العاملة، أما اليوم فيعرف بإصابته ١٢ مليون امرأة أمريكية، نحو ١٠٪ من الإناث البالغات.

صرح الدكتور رداين من مركز تشارلز الطبي بولاية أوريجون بالولايات المتحدة الأمريكية نظرية وعلاجاً بديلين للبطان الرحمي، فهو لا يتفق إطلاقاً مع مختصين الولادة وأمراض النساء الذين يقبلون ارتداد الطمث كسبب لحدوث البطان الرحمي، ويعرض بدلاً من هذا كونه نوعاً من التشوه الخلقي، فأثناء تكون الجنين تتميز الخلايا المقدر لها أن تصبح جزءاً من الأعضاء التناسلية للأنثى، وتهاجر اتجاه أماكنها المحددة. ولكن إذا لم تتم الآلية التي تسيطر على هذه العملية بشكل سليم، فإن بعض الخلايا الرحمية قد تترك في أماكن غير صحيحة حيث تنفوس وتنمو.

في البداية تكون هذه القطع من الأنسجة التي أسيء وضعها بلا لون، ولكن مع مرور الوقت، تبدأ الأنسجة في التحول إلى الآفات أو الأجزاء المصابة المعروفة بالبطان الرحمي. وتبدأ هذه الإصابات في تغيير لونها، وتتحول تدريجياً إلى اللون الداكن حتى تأخذ الشكل النموذجي للفرسات الداكنة التي تشاهد بداية لدى النساء في الثلاثينيات من العمر. لكن قبل وصولها إلى هذه الصورة قد يكون لونها أبيض أو أصفر أو أحمر أو بنياً أو ما بينهما من ألوان.

وطبقاً للدكتور ردواين، يبدو النمو الرحمي أنه ينتشر فقط بتزايد في الحوض أي أنه موجود طوال الوقت، حتى قبل الولادة، لكنه لا يتم التعرف على حقيقته حتى يتحول لونه إلى اللون الداكن. وهي عملية تحدث مع مرور الوقت. لقد طور الدكتور ردواين طريقة للعلاج يتم في أثنائها إزالة الغرسة جراحياً باستخدام منظار البطن، يقوم الجراح بفحص تجويف الحوض بأكمله وسطح الغشاء البريتوني عن قرب، لتحديد أي غرس رحمي محتمل، ثم يقوم بإزالتها جميعاً. يتم بعد ذلك أخذ عينة من كل جزء تم استئصاله وإرسالها للتحليل، لتحديد ما إذا كان أصلها الجدار المبطن للرحم أم لا. يقول الدكتور ردواين: إنه بأسلوب التعرف هذا أمكنه أن يبين أن آفات أخرى بخلاف تلك التي تشبه آثار البارود المحروق، التي عادة تعد مميزة للمرض هي أيضاً يعود أصلها إلى الخلايا المبطنة للرحم.

كثير من النساء اللاتي أجريت لهن جراحات لعلاج البطان الرحمي يعاد اكتشاف ظهور المرض لديهن مرة أخرى، وهو ما يبدو أنه يؤيد فكرة كونه متزايداً، ويميل للظهور مرة أخرى بالرغم من العلاج. ومع ذلك فإن الدكتور ردواين يعد أن سبب كثرة عدد اللاتي يعانين تكرار الشكوى من تلك الحالة المرضية، هو أن عدداً قليلاً فقط من تلك الغرسات هو الذي يتم استئصاله في أثناء الجراحة. يقوم معظم الجراحين باستئصال الأجزاء المميزة التي تشبه البارود المحروق وأكياس الدم المخزون. ويقدر الدكتور ردواين: إن الجراح الذي يقوم باستئصال الآفات السوداء قد خلف وراءه ٥٠ إلى ٦٠% من المرض الفعلي. حيث وجد هو أن ٤٠% فقط من مريضاته لديهن الآفات النموذجية، بينما ٦٠% لديهن الأنواع غير النموذجية متعددة الأنوان. والدكتور ردواين يؤمن حقاً أن مرض البطان الرحمي قابل للشفاء طالما تمت إزالة كل الآفات النموذجية وغير النموذجية، التي توجد في تجويف الحوض وعلى الغشاء البريتوني أيضاً. وتشير دراسته للمتابعة بعد إجراء الجراحة إلى أن نحو ٧٥% من مريضاته يتخلصن تماماً من الأعراض، وأن نحو ٢٠% يشعرن بتحسن في الأعراض، حتى إن ما كان ألماً مبرحاً يصبح ألماً بسيطاً. بينما ٥% فقط أبلغن عن عدم الارتياح. يستخدم عدد من الجراحين حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية طريقة العلاج الخاصة بالدكتور ردواين.

غالبية النساء المصابات بالبطن الرحمي لم يسبق لهن الحمل أبداً، و٢٠٪ ممن يعانين من مشكلات العقم، يعانين من البطن الرحمي. وهناك جدل في الوسط الطبي مؤداه: هل البطن الرحمي يسبب العقم أم أن تأخير حدوث الحمل يؤدي إلى البطن الرحمي أو كلاهما؟ ومنظار البطن هو أكثر الوسائل استخداماً لتشخيص البطن الرحمي. وهو يتضمن ادخال أنبوب مضيء، رفيع ودقيق من أثناء قطع صغير عن السرة، يستطيع الجراح في أثناءه النظر داخل تجويف البطن. وعادة يتم ذلك كأي إجراء آخر للمرضى الخارجيين.

علاج مرض البطن الرحمي:

تنقسم أدوية علاج مرض البطن الرحمي إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وهي:

١- يصف الأطباء عادة دواء دانازول Danazol والمعروف تجارياً باسم دانوكرين Danocrine، حيث يقوم هذا العلاج بإيقاف الدورة الطبيعية للهرمونات في محاولة للتحكم في سريان الدم وحدوث الألم، وعلى الأقل منع النسيج غير الطبيعي من الانتشار، وحث الأنجسة النامية على الالتئام والانكماش. وبعض الأطباء يصفون أقراص منع الحمل للأغراض نفسها، وقد وجد أن مستحضر دانازول يؤدي إلى تحسن الأعراض بنسبة ٨٩٪ من النساء اللاتي تناولته وإلى الإقلال من حجم وعدد الفرسات.

٢- يستخدم عقار نافاريلين Nafarelin الموجود على هيئة بخاخ للأنف تحت اسم سيناريل Synarel. بحيث يخفف الأعراض ويساعد على انكماش الفرسات.

٣- دواء يستعمل عن طريق الحقن يدعى ليوبروليد وتجارياً يعرف باسم ليوبرون (Lupron) يشبه النافاريلين، ويتكون من حقنة واحدة شهرياً لمدة ستة أشهر، وقد أثبتت الدراسات الطعماميكية أن فاعلية الليوبروليد تماثل فاعلية الدانازول.

٤- يستخدم هرمون ذكورة مشيد كيميائياً لإيقاف الدورة الشهرية تماماً لمدة مؤقتة. وهذا النوع من الهرمونات يؤدي إلى ظهور الشعر بكثافة في الوجه وإلى غلظة الصوت.

ثانياً: الأدوية العشبية:

تستخدم الأدوية العشبية الآتية:

١- نبات الإستراجلس *Astragalus*:

نبات الأستراجلس نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٠.٤م، يعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus*، والجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على أسباراجين، وكالسيوم، وفورمونونيتين وأستراغالوزيدات وكوماتاكينين وستيرولات، يستعمل جذر الإستراجلس على نطاق واسع لاحتباس السوائل والأعضاء الهابطة وبالأخص الرحم، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٢ كبسولات ٢ مرات في اليوم.

٢- الأرقطيون *Burdock*:

نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*، الجزء المستخدم الأوراق والثمار والجذور، وتحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص وكمعدلات الأسيثيلين وزيت طيار. يستخدم جذر الأرقطيون كمطهر ومنظف ومضاد حيوي، ويستخدم لعلاج مشكلات البطن الرحيمي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ٢ مرات يومياً.

٣- حشيشة الملاك *Angelica*:

حشيشة الملاك عبارة عن نبات عشبي عطري ثنائية الحول، تعرف علمياً باسم *Angelica archangelica*، الجزء المستخدم من النبات الجذر والأوراق والسوق والبذور. تحتوي الجذور على زيت طيار ولاكتونات وكومارينات. يستخدم جذر حشيشة الملاك ضد الالتهابات وفي حالة ضعف دوران الدم، كما تساعد على خلق توازن للهرمونات. يستخدم جذر حشيشة الملاك الذي يوجد على هيئة مستحضر مقنن بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.



موسوعة جازر الطب الـعشـاب

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين هـ: وهو يساعد على التوازن الهرموني، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تحسن من أعراض مرض البطان الرحمي. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- فيتامين ب المركب: يعزز إنتاج خلايا الدم والتوازن السليم للمهرمونات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٤- جلوكونات الزنك: تستخدم لسلامة الأنسجة والمناعة. يؤخذ ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تجنبني طعام المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والتمه والجوارانا والشيكولاتة. والأطعمة المقلية والدهون والأطعمة التي تحتوي على إضافات والوجبات السريعة واللحوم الحمراء والدجاج، عدا تلك التي تمت تربيتها عضوياً ونزع جلدها عند الطبخ، وكذلك الأطعمة المصنعة والملح والسكر والمحار.
- ٢- تناولني غذاء يكون نصفه على الأقل من الخضراوات غير المطبوخة والفاكهة الطازجة، وتناولي منتجات الحبوب الكاملة فقط وليس منتجات الدقيق الأبيض، وليتضمن غذاؤك مشروبات الخضراوات المصنوعة من الخضراوات الورقية داكنة اللون.
- ٣- استخدمني عشب البحر الأسود لإضافة الحديد إلى غذائك، فالنزيف الفزير المعتاد شهرياً عند المصاب بالبطان الرحمي كثيراً ما يؤدي إلى نقص الحديد.

- ٤- إذا كنت تتعاملين أي علاج للبطان الرحمي فعليك إبلاغ طبيبك في الحال عن أي أعراض جديدة أو زيادة في شدة الأعراض، خاصة الصعوبة في التنفس أو

آلام في الصدر أو الساقين، فهذه الأعراض قد تشير إلى وجود جلطة دموية.
كما أن هناك حاجة للكشف الدوري المتكرر لمتابعة الآثار الجانبية المحتملة مثل
هشاشة العظام.

٥- استعملي الحفاضات بدلاً من الحشو المهبلي أثناء نزول الطمث، فالحشو قد
يزيد من احتمال حدوث ارتجاع للطمث، كما أنه يزيد حدة الألم والتقلصات.

٦- حاولي صيام ثلاثة أيام كل شهر قبل الموعد المنتظر لنزول العادة الشهرية،
واستخدمي للشرب الماء المقطر بالبخار والعصير الطازج.





مرض البلاجرا نوع من الأمراض يسببه نقص مركب النياسين (فيتامين ب ٣) ومركبات فيتامين ب الأخرى. انتشر هذا المرض بعد أن أحضر الأسبان الذرة الشامية من أمريكا الوسطى إلى أوروبا أوائل القرن الثامن عشر الميلادي. والذرة الشامية تقتصر إلى مركب النياسين! ولذا أصيب كثير ممن كانت الذرة الشامية الجانب الأكبر في غذائهم بهذا المرض. وقد انتشر مرض البلاجرا في بلاد العالم، التي يتخذ أهلها الذرة الشامية طعاماً رئيسياً لأكثر من ٢٠٠ عام. وفي أوائل القرن العشرين استطاع الطبيب الأمريكي جوزيف جولد بيرج أن يبرهن على أن لمرض البلاجرا علاقة بالغذاء. وفي الوقت الحاضر تنتشر البلاجرا في البلاد النامية، حيث الذرة الشامية ومشتقاتها هي الطعام الرئيس. وقد يصاب بهذا المرض من لا يكون طعامه متوازن العناصر الغذائية، وفي أوساط الفقراء، وكذلك بين الأفراد الذين يتعاطون الكحوليات والمخدرات.

تشمل أعراض مرض البلاجرا المبدئية الضعف وفقدان الشهية والإسهال وسوء الهضم. وينشأ الالتهاب الجلدي بالأخص على الأجزاء المعرضة للشمس أو الحرارة أو الاحتكاك أو غيرها.

كما يتورم اللسان ويلتهب وتظهر آفات داخل الفم وحوله من الخارج. أما أعراض المرض المتأخرة فتشمل القلق والصداع والتوتر العصبي والأرق. وقد تظهر حالات الإصابة الشديدة بمرض البلاجرا إلى الذهان الحاد. وكلما يمكن احتياجه لمنع المرض تغيير الغذاء إلى الأطعمة الغنية بالبروتينات؛ كاللحم والسمك والبيض

والحليب ومنتجات الألبان؛ إذ إنها غنية بمركب النياسين (فيتامين ب ٣) والثيامين (فيتامين ب ١) وحمض الفوليك.

ويجب على مريض البلاجرا تناول كمية وفيرة من الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب، والمتوفرة في التين والبقول والأفوكاتو والبروكلي والكرنب والموز والمكسرات والبيذور وزبدة فول الصويا والفول السوداني والبرقوق والطماطم والحبوب الكاملة والبطاطس وسمك الهلبوت والسلمون وبنور دوار الشمس وسمك (أبوسيف) والتونة والصدور البيضاء منزوعة الجلد من الديك الرومي والدجاج، حيث إن هذه الأطعمة مصادر جيدة للحمض الأميني المعروف التربتوفان، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين ب ٣.

هناك أخطار لتناول فيتامين ب ٣ المعروف بالنياسين، حيث إن مرضى السكر يجب أن يتعاطوا هذا الفيتامين بحذر؛ حيث إنه قد يرفع مستوى السكر. والاستخدام الطويل للنياسين قد يزيد من خطر الإصابة بمرض النقرس. وقد أشارت بعض الدراسات إلى خطر الاستعمال الطويل للنياسين وخصوصاً في كبار السن. والمضاعفات القصيرة لزيادة جرعة النياسين تتضمن الحكة والتهيج وأمراض الجلد. أما على المدى الطويل فإن الجرعات العالية من النياسين يمكن أن تشكل خطورة كبيرة، وتناولها بجرعات قليلة ولعدة سبعة أشهر يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد.





البهاق مرض جلدي يتميز ببقع طباشيرية بيضاء محاطة بجذور داكنة اللون. أو هو عبارة عن اختفاء لون الجلد الطبيعي في مساحات من الجلد، وذلك راجع إلى تدمير الخلايا الملونة في الجلد والمعروف باسم ميلانوسيتا.

ليست هناك أعراض للبهاق سوى الدوائر التي تختلف في أحجامها ومساحاتها على سطح الجلد من المناطق غير الملونة، التي تأخذ شكل لون الكريم الباهت.

تكون هذه البقع في أول ظهورها صغيرة لا يزيد قطرها عن ملليمترات قليلة ثم تتزايد أحجامها، ويكون الجلد في منطقة الإصابة طبيعياً سوى اختلاف اللون عن الجلد الأصلي، وكذلك ينبت الشعر بصورة طبيعية في منطقة البهاق. تكون منطقة الإصابة في منطقة الظهر واليدين والذراعين والوجه والرقبة والجفون وعند الإبط ويجدار الجهاز التناسلي، وقد يتطور البهاق حتى يشمل كل الجلد بما في ذلك بصيلات الشعر نفسها. ولا يؤدي البهاق إلى أي ألم أو حكة. إذا كانت المنطقة المصابة توجد في فروة الرأس، فإن الشعر الذي ينمو فوقها قد يتغير إلى اللون الأبيض. ولم يعرف سبب مباشر لحدوث هذا المرض حتى الآن، ويقال: ربما يكون له علاقة بمشكلة المناعة الذاتية، أو ربما خلل في وظيفة الغدة الدرقية قد يكون أحد الأسباب، أو ربما إصابة فيزيائية للجلد. ويتأثر البهاق بأشعة الشمس، ولذا يجب عدم التعرض كثيراً لأشعة الشمس.

علاج البهاق،

يتقسم علاج البهاق إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية، وأهمها:

١- يمكن استخدام منتجات تجميل لإخفاء بقع البهاق، حيث تغطي المناطق المصابة بطبقة داكنة مقاومة للماء مثل Derma Blend.

٢- يمكن اللجوء إلى تبييض البشرة التي لم تتأثر ببقع البهاق عن طريق استعمال مادة آمنة تزيل اللون الطبيعي للجلد؛ فيصبح لون الجلد كله أسود من غير فرق في اللون بين البقع المصابة والجلد السليم، واسم المادة المستعملة هيدروكوينون Hydroquinone.

ثانياً: الأدوية العشبية: أهم الأدوية العشبية، هي:

١- الجذر المر Picrorrhiza: هو عشب معمر له أوراق أهليجية مسننة وأزهار بنفسجية تنمو في سنابل، يعرف علمياً باسم Picrorrhiza Kurroa. والجزء المستخدم الجذامير التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة، يتضمن الكوتين والكوكوربيتاسين والأبوسينين.



تستخدم جذامير النبات لإنقاص حجم بقع البهاق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُفْلَس، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة شهرين.

٢- ماء البصل والخل: إن عصير البصل إن خلط مع الخل بنسبة ١:١ واستخدام المزيج دهاناً على مكان الإصابة بمعدل ٢-٦ مرات يومياً ولمدة لا تقل عن شهرين. فإن ذلك سيشفى البهاق بإذن الله.

٣- عسل النحل + النشادر: إذا خلط عسل نحل أبيض نقي مع النشادر لتكوين عجينة تشبه المرهم، ثم يوضع على مواقع الإصابة مرة واحدة في اليوم ولمدة شهرين، فإنه بإذن الله علاج شافٍ.

٤- كميات متساوية من ثمار التين ودقيق الشعير والحلبة: يؤخذ عدة حبات من التين الجاف وتقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، يضاف له ملعقتان من كل من مسحوق الشعير والحلبة، وتخلط مع التين المنقوع وتدهن جيداً، ثم توضع ليخة على مواقع البهاق، وذلك عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط، وتزال عند الصباح وتغسل بالماء والصابون. حتى يزول المرض، بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- السيليك: يعد من المعادن الجيدة الذي يعطي جلدًا قوياً ومرناً، وينشط تكوين الكولاجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حمض بارا أمينوبنزويك: يساعد هذا الحمض على وقف الاضطراب، الذي يؤدي إلى سوء تلوين الشعر. يؤخذ على هيئة حقنة، ويستعمل تحت إرشاد الطبيب.

٣- فيتامين ب٥: هذا الفيتامين مقاوم للتوتر النفسي مهم للتكوين الصبغى للجلد. يستخدم تحت اللسان وإرشادات الطبيب المختص.



التسمم الغذائي Food Poisoning

التسمم الغذائي ينتج عن طعام ملوث ببكتيريا أو فيروس أو فطريات أو مواد كيميائية أو ينتج عن مواد سامة في حد ذاتها. وتتفاوت الأعراض تفاوتاً كبيراً، لكنها في أغلب الحالات تشمل الغثيان والقيء والتشنج والإسهال. وقد تؤدي بعض أنواع التسمم إلى شلل العضلات، وربما الموت.

تنتج معظم حالات التسمم من التلوث بالبكتيريا. وتهاجم البكتيريا أي غذاء تقريباً، غير أن التلوث غالباً ما يحدث في اللحوم والأغذية البحرية والأغذية المحفوظة في المنزل ومنتجات الألبان خاصة القشدة والكسترد والخضراوات ومبيدات الحشرات.

إن التلوث بالبكتيريا العنقودية هو السبب في أغلب حالات تسمم الغذاء. والعنقوديات كائنات حية معروفة تنتمي إلى مجموعة من البكتيريا الكروية تسمى المكورات، وتظهر تحت المجهر على هيئة عناقيد العنب. وتوجد ضروب كثيرة للعنقوديات، يمكن تمييزها عادة بتركيب سطحها أو مكان نموها. وتتمو العنقوديات في كل مكان في البيئة المحيطة بنا، في الهواء وفي الماء وعلى الأرض وحتى على أجسام الإنسان والحيوان. ومعظم ضروب العنقوديات غير ضار. والحبوب والقوباء تسبب فيها العنقوديات التي تدخل الجسم أثناء جرح في الجلد. أما العنقوديات الأخرى التي تتسرب بصورة أعمق في الجسم فيمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي وتسمم الدم. وأخطر العنقوديات البكتيريا الذهبية المعروفة علمياً باسم *Staphylococcus aureus*. فهي مسؤولة عن نحو ٢٥٪ من كل حالات التسمم الغذائي. هذا الكائن الصغير يوجد

عادة في الأنف والحلق، ولكن في حالة تلوث منتج الطعام به عن طريق العطس أو السعال مثلاً يمكن للبكتيريا أن تنمو وأن تنتج سمّاً معويّاً Enterotoxic؛ هذا السم يستهدف خلايا الأمعاء بالتحديد، وهذا السم بالذات هو الذي يسبب التسمم الغذائي أكثر من البكتيريا نفسها، وتبدأ عادة في الظهور بعد ساعتين إلى ثماني ساعات من تناول الطعام الملوّث.

يوجد سم البكتيريا العنقودية غالباً في اللحم والدجاج ومنتجات البيض والتونة وسلطة البطاطس وسلطة الكرونة والمعجنات المحشوة بالكريمة.

وينتج نوع آخر، شائع من تسمم الغذاء من التلوث ببكتيريا السالمونيلا Salmonella، وهي نوع شائع وبكتيريا السالمونيلا جزء من الكائنات الدقيقة الطبيعية، وهي تنتقل بسهولة من الطعام، وأيدي من يقومون بتحضيره، وسلطوح الأدوات مثل السكاكين المناضد. وتتكاثر السالمونيلا في الماشية التي تم إعطاؤها مضادات حيوية في طعامها لكي تنمو بسرعة، وتعد ثلاثة أرباع الدجاج في الولايات المتحدة مصابة بالسالمونيلا. وداء السالمونيلا هو السبب الأول لوفيات التسمم الغذائي في الولايات المتحدة الأمريكية. تتباين أعراض العدوى بالسالمونيلا ما بين آلام في البطن والإسهال الشديد والجفاف إلى ما يشبه حمى التيفوئيد. وعادة تظهر الأعراض فيما بين ٨-٨٤ ساعة من تناول الطعام الملوّث بهذه البكتيريا، ويكون الإسهال أول علامات التسمم. كما يمكن للسالمونيلا إضعاف الجهاز المناعي، وتضر بالكلى وبالجهاز الدوري، وكذلك التهاب المفاصل. ينتشر داء السالمونيلا في الأشهر الدافئة من السنة، وتنتج معظم الحالات من التسمم عند تناول الطعام الملوّث وبالأخص الدجاج واللحم والبيض ومنتجات الخنزير، ويكون الخطر لمن يطعمون اللحم النيء أو غير المطهو تماماً. وتجد الطهارة الذين يمسون اللحوم أو الدواجن النيئة الملوّثة بالبكتيريا عادة، ثم يمسون الأطعمة الأخرى دون غسل أيديهم قبل هذا، يعرضون الآخرين لخطر الإصابة. كما أن الطهارة الذين يلعبون أصابعهم بعد الإمساك باللحم أو الدواجن النيئة يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بالعدوى ببكتيريا السالمونيلا. يعد البيض من الأغذية التي ينمو عليها بكتيريا السالمونيلا. وقد وجد أن عدم طهي البيض جيداً أدى إلى إصابة أعداد كثيرة بالتسمم الغذائي، كما وجد أن تناول الكابوريا النيئة والمحار والسوشي الذي يعد من الأسماك النيئة.



وتأتي بكتيريا الكلوستريديوم المعروفة علمياً باسم *Clostridium botulinum* التي توجد عادة في التربة على هيئة أبواغ (Spors) تتسبب في نوع خطير جداً من التسمم الغذائي. فهذا النوع يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، وكما هو الحال في البكتيريا العنقودية، ليست البكتيريا نفسها، التي تسبب التسمم. ولكن إنتاجها للسم (التوكسين)، حيث يعوق السم الذي تنتجه انتقال الإشارات من الأعصاب إلى العضلات، مما يؤدي إلى إصابة العضلات بالشلل الذي كثيراً ما يبدأ بالعضلات المسؤولة عن تحريك العينين والبلع والكلام، ثم يتقدم ليشمل عضلات الجذع والأطراف. كما تتضمن الأعراض للبووتشوليه الضعف الشديد وازدواج الرؤية وانسدال الجفون والبلع بصعوبة، تظهر الأعراض بعد ١٢ - ٤٨ ساعة من تناول الطعام الملوث، وفي النهاية يمكن أن ينتج ضعف العضلات يؤثر على الجسم كله بما في ذلك عضلات التنفس. وقد يصاب الشخص بالشلل أو الوفاة في الحالات الشديدة. يوجد هذا النوع من البكتيريا في الباذنجان والذرة والأسباراجس والأسماك المدخنة والمملحة والفاصوليا الخضراء ولحم الخنزير والإستاكازو ولحوم اللانشون والسجق والتونة وعيش الغراب والسبانخ والأطعمة المعلبة.

وهناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم *Campylobacter Jejuni* الذي عرف عنه أنه كان يصيب الأبقار ويصيب الإنسان أيضاً، هذا النوع لا تظهر أعراضه إلا بعد ما بين ٢-٥ أيام، والناس الذين يتسممون بهذا النوع من البكتيريا لا يعتقدون أنهم تسمموا بالغذاء، حيث إن الاعتقاد السائد هو ظهور التسمم الغذائي في أثناء ساعات من تناول الغذاء؛ ولذلك لا يخطر ببالهم أنهم تعاطوا طعاماً قبل ٢ أو خمسة أيام، ثم تظهر أعراضه. تشمل أعراض هذا النوع من البكتيريا تقلصات في البطن واسهالاً وحمى ونزول الدم في البراز. توجد هذه البكتيريا عادة في أمعاء الماشية والديكة والدجاج ولحم الخراف.

هناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم *Clostridium Perfringens* الذي يتحمل الحرارة بشكل كبير؛ وعليه فإنها لا تتأثر بالطهي العادي تتكاثر هذه البكتيريا بسرعة، وتكون جراثيم، وتفرز مواد سامة تتخلل الطعام. وسموم هذه البكتيريا تقاوم

الحرارة. أعراض التسمم بهذا النوع من البكتيريا: غثيان بسيط وقيء يستمر لمدة يوم، لكنه قد يمثل مشكلة خطيرة جداً لكبار السن. وتعد اللحوم الملوثة ومنتجاتها أكثر المصادر المعتادة لهذا النوع من التسمم الغذائي.

كثير من الناس يعتقد أن جميع حالات التسمم الغذائي تنتج من البكتيريا، ولكن الدراسات تقول غير ذلك: حيث يوجد أحياء من ذوات الخلية الواحدة مثل الجارديا التي تعرف علمياً باسم *Gardia lamblia*، وهو طفيل أولي يصيب الأمعاء الدقيقة، ويرتبط بتناول الماء الملوث. وتعد البيئة الرطبة الباردة مناسبة لنمو هذا الكائن الدقيق. تظهر أعراض الإصابة عادة خلال أسبوع من تناول الغذاء الملوث بهذا الكائن الدقيق، وتتضمن الإسهال والإمساك وآلام البطن وإخراج الغازات وفقدان الشهية والغثيان والقيء.

هناك نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو فيروس يعرف باسم *Norwalk virus*، وهذا الفيروس منتشر جداً، ويمكن أن ينتقل إلى الطعام والمياه، ويسبب حالات كثيرة من الإسهال بين الأطفال والبالغين، وتظهر أعراض هذا الفيروس من يوم إلى يومين. يوجد نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو الشعريينات الحلزونية المعروفة علمياً باسم *Trichinella spiralis*، وهي دودة مستديرة تسبب عدوى تعرف باسم داء الشعيرية *Trichinosis*، الذي يكون نتيجة لتناول لحم الخنزير ومنتجاته.

وأعراض داء الشعيرية حمى وأديما في الجفنين وآلام في العضلات وتظهر الأعراض أثناء يوم إلى يومين من تناول الطعام الملوث.

وهناك نوع من الأسماك البحرية تسبب التسمم الغذائي وهو سمك الأسقمري *Scombroid poisoning* يدعى التسمم بالتسمم بالهستامين. ويعد هذا النوع من التسمم من الأنواع النادرة، فبعد صيد سمك الأسقمري يمكن للتحلل البكتيري، الذي يحدث فيه أن يتسبب في إنتاج تركيز عال من مادة كيميائية تسمى الهيستامين. وعند تناول سمك الأسقمري وبعد دقائق، يمكن للهستامين أن يتسبب في ظهور أعراض تشمل تورم الوجه والغثيان والقيء وآلاماً في البطن وطفحاً جلدياً. ولكن لحسن الحظ أن الأعراض والتسمم يزولان بعد ٢٤ ساعة.

هل هناك علاج للتسمم الغذائي؟

نعم هناك علاج للتسمم الغذائي، وهو ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- خاتم الذهب Goldenseal:



خاتم الذهب نبات عشبي صغير معمر يعرف، علمياً باسم *Hydrastis Canadensis*. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على قلويدات اللايزوكينولين وأهمها هيدراستين، ويربرين، وكنديين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر خاتم الذهب كمنقح ومضاد للالتهابات، يوقف النزيف الداخلي ومضاد جيد للبكتريا.

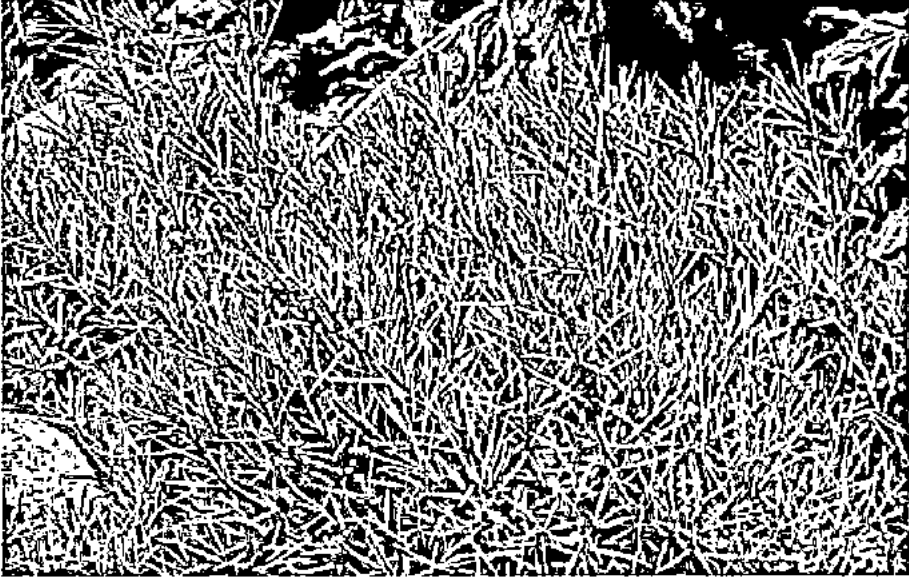


يعد قلويد البربرين مضاداً للجراثيم ومبيداً للأميبات، كما أن له مفعولاً مقوياً للجهاز العصبي المركزي.

يستخدم جذر خاتم الذهب على هيئة خلاصة، لعلاج التسمم الغذائي البكتيري؛ حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتغلى مع ماء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويشرب منه ثلث الكوب كل أربع ساعات، حيث يساعد على البكتيريا في القولون. يجب ألا يستخدم لأكثر من أسبوع واحد.

٢- اللوبيليا Lobelia:

وتعرف باللوبيليا المنفوخة وبالتبع الهندي وهي نبتة حولية. يعرف النبات علمياً باسم *Lobelia inflata*، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على قلويدات من مجموعة البيريدين.



وأهم مركبات هذه المجموعة اللوبيلين واللوبيليدين واللوبيلانين واللوبيلانيدين وأيزولوبيلانين وحموض كربوكسيلية. تستخدم اللوبيا كمنبّهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج ومقشّعة. تستعمل حقنة شرجية من مغلّي عشب اللوبيليا لتخليص الجسم من السموم الفاتجة عن التسمم الغذائي البكتيري.

٢- عرق الذهب Ipecacuanha:

يوجد نوعان من عرق الذهب هما *Cephalis ipecacuanha* والآخر *Cephalis acuminata*. يحتوي عرق الذهب على قلويدات أيزوكوينولية، وأهمها الإميتين *Enetine* والسيفالين *Cephaline* ومركبات أخرى مثل حمض العنصر وجلوكوزيدات.



يستخدم عرق الذهب ضد الزحار الأميبي؛ يعمل منه خلاصة للأشخاص الذين يتسممون بالغذاء من أجل إخراج الغذاء المحتوي على البكتيريا؛ حيث إن هذا العقار مشهور بكونه مقيئاً جيداً، وأغلب المستشفيات لديها خلاصة عرق الذهب لإعطائه للمتسممين عن طريق الغذاء. ويعد من الوصفات الجيدة لهذا الغرض. ويجب استخدام خلاصة عرق الذهب تحت إشراف طبي.

ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- أقراص الفحم: يؤخذ ٦ أقراص من الفحم الذي يباع في الصيدليات عند أول علامة للمرض، ثم مرة أخرى بعد ٦ ساعات، تؤخذ منفصلة عن الأدوية والمكملات الأخرى والفحم يزيل المواد السامة من الدم والقولون.
- ٢- الثوم Garlic: بعد الثوم مزيلاً قوياً للسموم ومدمراً للبكتيريا في القولون. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً مع الطعام، وعند الذهاب إلى مطعم لتناول أي وجبة فيجب أن يحتاط الشخص ويأخذ معه كبسولتين من الثوم، لكي يتناولهما قبل الطعام مباشرة في المطعم.
- ٣- ألياف Aerbic Balk: وهو يزيل البكتيريا التي التصقت بجدار القولون، ويمنعها من دخول الدم، مما يقلل من الأعراض وسرعة الشفاء. يؤخذ بعد ٦ ساعات من الجرعة الثانية من أقراص الفحم. ثم مرتين يومياً بعد ذلك، ويجب أخذ هذا المكمل منفصلاً عن المكملات والأدوية الأخرى.
- ٤- Aerobic ٠٧: وهو من إنتاج Aerobic livfe يقوم هذا المستحضر بتدمير البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا. يؤخذ ٢٠ نقطة في كوب من الماء كل ٣ ساعات.

ثالثاً: الإرشادات التي يجب اتباعها للوقاية من التسمم الغذائي:

- ١- عند تعرضك لأي تسمم غذائي فعليك الاتصال بأي مركز للمعلومات الدوائية والسموم الموجودة في المستشفيات وفي كلية الصيدلة، التي تعمل على مدار الساعة لتلقي أسئلة الناس.
- ٢- إذا كان لديك شك أنك قد تعرضت للتسمم من طعام تناولته في مطعم عام أو في أي مكان آخر لتقديم الأطعمة، فعليك الاتصال بأقرب مكتب للشؤون الصحية فوراً، وذلك من أجل إنقاذ أناس آخرين من التسمم.
- ٣- اغسل يديك قبل الإمساك بالطعام وبعد الإمساك باللحم أو الدجاج النيء؛ حيث يمكن للبكتيريا الضارة الانتقال إذا تم مسك الطعام.

- ٤- احتفظ بسلوح لتقطيع اللحم وآخر لتقطيع الخضراوات: حيث سيمنع هذا انتقال البكتيريا من اللحم إلى الخضراوات. اغسل ألواح التقطيع ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل بمحلول يتكون من ربع كوب من ماء الأكسجين ٣٪ وجالونين من الماء ثم بعد ذلك اغسل الألواح بماء نظيف.
- ٥- قم بغسل أي أوانٍ لامست الهامبورجر أو الدجاج أو البيض أو الأطعمة البحرية النيئة. لا ينبغي لهذه الأواني أن تستخدم من أجل أطعمة أخرى حتى يتم تطهيرها.
- ٦- انتبه لعب الطعام المنتفخة والبرطمانات المشروخة أو الأغذية غير المحكمة للمنتجات. حيث يشير هذا إلى بكتيريا البوتشولوية. تخلص من العلب المنتفخة أو الصدئة أو الموهجة. انتبه لأي شروخ في البرطمانات أو تسرب في اللقافات الورقية، واحترس عند تناول الأطعمة التي تم تعليبها في المنزل.
- ٧- ينمو العفن عادة على الأطعمة الفاسدة. لذلك ينبغي تجنب الأطعمة الآتية إذا نما العفن عليها، وهي: الخبز ولحوم اللانشوب ومنتجات الألبان غير الصلبة والدقيق والسجق والمكسرات الجافة، وزيد الفول السوداني، والدجاج المشوي، والخضراوات اللينة، والحبوب الكاملة. تخلص من أي أطعمة مطهية أو غير مطهية غطاها العفن.
- ٨- إياك واستخدام بيضة نيئة مكسورة قشرتها.
- ٩- قم بطهي اللحم والدجاج والأسماك جيداً، حيث ينبغي أن تصل الحرارة الداخلية للحم إلى ٧٤م على الأقل.
- ١٠- إذا اشتريت الطعام فعد إلى المنزل مباشرة خاصة في الجو الحار، وقم بتخزين الأطعمة في الحال كما هو مدون ببطاقات الأطعمة.
- ١١- اغسل حقائب الطعام والنزجاجات بعد كل استخدام.
- ١٢- اضبط درجة حرارة الثلاجة على درجة ٤٠ فهرنهايت أو أقل واضبط الفريزر على درجة صفر فهرنهايت أو أقل.



التسمم الكيميائي

Chemical Poisoning

التسمم الكيميائي هو التسمم بالمواد الكيميائية السامة مثل الكلور، والمطهرات، والمعادن الثقيلة، ومبيدات الحشرات، ومبيدات الأعشاب، ومنتجات البترول، والمذيبات التي تستطيع أن تدخل جسم الإنسان، وتقلل الكفاية الوظيفية لأعضائه. بعض الكيميائيةات تمتص عن طريق الجلد، والبعض الآخر يستنشق أو يهضم وتهد الجهاز المناعي، ويحاول تنظيف نفسه من هذه السموم، ولكن قد يحدث تلف لبعض الأعضاء الداخلية مثل الكبد والكلى.

هناك تسمم كيميائي مزمن، ويحدث هذا النوع غالباً في الأشخاص الذين يستخدمون أو الذين يتعرضون للكيميائيات في بيئة عملهم. أو الذين يستخدمون كميات زائدة من الرذاذ الكيميائي. والأشخاص الذين يعيشون قريباً من مصانع أو تجهيزات مصنعية معينة قد يكونون عرضة أيضاً بشكل مزمن للكيميائيات السامة.

أما النوع الثاني من التسمم: فهو التسمم الكيميائي الحاد. الذي قد يحدث نتيجة بلع الكيميائيةات المنزلية، وخاصة بين الأطفال مثل الكيروسين، وحمض الكبريتيك، أو أخذ كميات زائدة من عقاقير غير سليمة. أو تناول بعض أجزاء لنباتات سامة مزروعة في حديقة المنزل أو في المنتزهات العامة، وهذا يحدث كثيراً.

علاج التسمم بالكيميائيات:

يعتمد علاج التسمم الكيميائي على استخدام المكملات الغذائية والتحذيرات، التي يجب اتباعها بدقة، وهي:

- ١- يؤخذ المكمل الغذائي المعروف بمركب الأحماض الأمينية الحرة، الذي يؤخذ بمعدل مرتين يومياً على معدة خاوية. ويقوم هذا المركب بمساعدة وظائف الكبد، ويفضل استخدام هذا المكمل الغذائي في صورة أقراص تحت اللسان.
- ٢- مستخلص الكبد النيء: يجب استخدامه حسب وصف المختص، وهو يمد الجسم بفيتامينات ب والحديد، ويزيل سمية الكيمياءات. يستخدم عادة الحقن للتسمم الكيميائي الشديد وتحت إشراف الطبيب.
- ٣- حقن فيتامين ب المركب: يقوم على حماية الكبد والوظائف العضوية، وإذا لم يتوافر الحقن فتؤخذ أقراص فيتامين ب المركب تحت اللسان.
- ٤- فيتامين ج + بيوفلافونيدات: تحمي الجسم من الملوثات، وتساعده في التخلص من المواد السامة.
- ٥- مستخلص بذور العنب: يعد مستخلص بذور العنب من أقوى مضادات الأكسدة.
- ٦- ل سيسثين + ل ميثونيين: وهما من الأحماض الأمينية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم من كل منهما يومياً، وذلك على معدة خاوية، وتؤخذ مع الماء أو مع العصير ولكن ليس مع الحليب، ويجب أن يتناول الشخص معهما ٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ ملجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل. تقوم هذه الأحماض والفيتامينات على إزالة السموم وإعادة بناء الجسم.
- ٧- السيلينيوم: يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً، وهو يعمل مع فيتاميني ج، هـ لإزالة السموم من الجسم.
- ٨- مساعد الإنزيم Q10: يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد على إعادة بناء الجهاز المناعي وزيادة إمداد الأنسجة بالأكسجين.
- ٩- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يقوم على إزالة وتنقية مجرى الدم من السموم.

تعليمات وتحذيرات يجب اتباعها :

١- تناول طعاماً غنياً بالألياف، حيث إنها تساعد في تنظيف الجهاز الهضمي، ومن الأغذية التي يجب تناولها: كالشعير والبقول والموز والمشمش واللوز والبنجر وجوز البرازيل والأرز البني والجزر والبلح والسمك والثوم والعنب الأسود والبنديق والليمون والعدس والسبانخ والبصل والزبادي والشوفان.

٢- تناول الأغذية المنبثة العضوية فقط، مثل الحلبة والماش والبقول.

٣- اشرب ماءً مقطراً منقى بالبخار فقط.

٤- قم بالصيام ثلاثة أيام من كل شهر، حيث إنه يمرور الوقت تتراكم السموم في الجسم كنتيجة لمكونات الهواء الذي تتنفسه والمواد الكيميائية التي تلوث الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه، بالإضافة إلى الوسائل الأخرى. ومن وقت لآخر يحاول الجسم أن يبعث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم وينتزعها من أنسجته. وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل. وأثناء هذه الدورة ربما يشعر الشخص بالصداع أو بالإسهال أو يعتريه الاكتئاب. فالصوم هو وسيلة فاعلة وآمنة لمساعدة الجسم أن يفتزع السموم من نفسه. ويجتاز هذه الدورة التي تعتريه فيها بالانحدار بسرعة أكبر وبأعراض أقل. لقد وجد أن الأمراض الحادة مثل اضطرابات القولون وأنواع الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي تستجيب بأحسن ما يكون للصيام بينما الأمراض الانحلالية المزمنة هي الأقل استجابة للصيام. إن الصوم يسبب إراحة الجسم من العبء المبدول في هضم الطعام، ويسمح للأجهزة بأن تخلص نفسها من السموم، بينما يقوم الجسم بتسهيل عملية الشفاء، بإذن الله.

٥- تجنب التعرض للكيميائيات بأي صورة كانت ويقدر الإمكان.



التصلب العصبي المتعدد Multiple Sclerosis

مرض التصلب العصبي المتعدد، هو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويصيب نحو ٢٥٠ ألف أمريكي، ٦٠٪ منهم نساء، وثلاثا الحالات توجد في السن ما بين ٢٠-٤٠ سنة. يعد المرض من الأمراض الخطيرة، التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، فيصيب المخ والعصب البصري والحبل الشوكي. يؤثر المرض على أجزاء كثيرة من الجهاز العصبي فيدمر الأغشية النخاعية Myelin sheaths التي تغطي الأعصاب، حيث تتحلل مما يؤدي إلى خلل في الوظائف الكهربائية للأعصاب. ويتميز هذا التلف بترك ندب في النسيج العصبي تسمى Plaques، وأخيراً تتلف الأعصاب نهائياً، وهذه العملية تسمى حينئذ عملية التصلب Sclerosis.

أسباب التصلب العصبي المتعدد:

هناك اعتقادات كثيرة حول أسباب التصلب العصبي. ومن هذه الأسباب ما يأتي:

- ١- يعتقد أن هناك مرضاً غير معروف يصيب الجهاز المناعي لدى الإنسان، حيث تهاجم كريات الدم البيضاء الأغشية النخاعية، كما لو أنها أجسام غريبة على الجسم.
- ٢- يعتقد بعض العلماء أن السبب هو فيروس أو كائن شبيه؛ لأن المرض يظهر في مجموعات متقاربة من الناس.
- ٣- يعتقد بعض العلماء أن الوراثة تلعب دوراً هاماً في هذا المرض.
- ٤- زيادة الدهون في الطعام ولا سيما الدهون المشبعة مثل دهون الحيوانات كالوجود في اللحوم والألبان ومنتجاتها.

٥- الحساسية وخصوصاً الحساسية لمنتجات الألبان أو المواد المحتوية على بروتين الجلوتين.

٦- التسمم الكيميائي للجهاز العصبي بالمبيدات الحشرية أو المواد الكيميائية الصناعية والمعادن الثقيلة قد تلعب دوراً في ظهور مرض التصلب العصبي المتعدد.

٧- السموم التي تنتجها بعض البكتيريا والفطريات في الجسم يمكن أن تحدث مرض التصلب العصبي.

٨- يعتقد بعض الخبراء أن التسمم بالزئبق قد يكون وراء كثير من الحالات المرضية، حيث وجد أن الزئبق يتحد مع DNA في الخلايا والأغشية الخلوية، مما يؤدي إلى خلل في خلايا الجهاز العصبي.

٩- يقال: إن الاستهلاك الزائد في الكحول يؤدي إلى تكون مادة تشبه الهورمونات، تسمى بروتاجلاندين، التي تزيد من خطورة المرض.

أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد:

تختلف الأعراض كثيراً من مريض إلى آخر، كما تتوقف على الأجزاء المصابة من الجهاز العصبي، ففي المراحل الأولى المبكرة من المرض يعاني المريض من دوخة، وتغيرات نفسية مثل التقلب في المزاج أو اكتئاب، واضطرابات في العين مثل عدم وضوح أو ازدواج الرؤية والشعور بالوخز أو التنميل وخصوصاً في اليدين والقدمين، وفقد الاتزان وتشنج في العضلات، وغثيان وقيء وعدم الوضوح في الكلام، والرعدة، والشعور بالتعب والضعف وصعوبة في التنفس، وقد تحدث العمّة لدى الرجال.

وفي الحالات المتأخرة من المرض يصاب المريض باضطرابات في المشي، حيث تكون المشية مترنحة، ويحدث التخشب في الحركات، ويمكن أن يحدث الشلل والصعوبة الشديدة في التنفس واضطرابات في الجهاز الهضمي والمثانة، وبالأخص سلس البول والإلحاح في التبول.

يتبع المرض نمطاً معيناً حيث تظهر الأعراض في صورة نوبات حادة تسمى Exacerbations. ثم تعود وتقل هذه الأعراض في مدد أخرى. ويختلف المرض كثيراً في سرعة سيره، فقد يكون معتدلاً نسبياً في بعض الحالات، مع ظهور أعراض قليلة بسيطة على مدار عدة سنوات. وفي أحيان أخرى يحدث المرض سريعاً ويسبب العجز التام.

تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد:

يبدأ تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد بين ٢٥ - ٤٠ عاماً. وتتاثر النساء بهذا المرض أكثر من الرجال، ربما تقريباً الضعف، ويندر تشخيص المرض في الأطفال أو بعد سن الستين. ويمكن استخدام التصوير بجهاز الرنين المغناطيسي في تشخيص المرض، وليس هناك اختبار وحيد لتشخيص المرض.

علاج مرض التصلب العصبي المتعدد:

ينقسم علاج مرض التصلب العصبي المتعدد إلى أربعة أقسام. وهي:

أولاً: المستحضرات الكيميائية المشيدة:

- ١- علاج Prednisone والمعروف تجارياً باسم دلتازون (Dettagone). وهو أحد الكورتيكو سيرويدات، ويستخدم هذا العلاج عن طريق الفم، وهذا العلاج ليس علاجاً شافياً للمرض. ولكنه يخفف من أعراض المرض ومن النوبات، كما يستخدم إلى جانب ذلك ولمدة ٥ أيام فقط، مستحضر الكورتزون عن طريق الحقن. حيث يقلل من الآثار الجانبية التي تنتج من استخدامه عن طريق الفم.
- ٢- يمكن أن يصف الطبيب بعض الأدوية المضادة للتقلصات أو المهدئة مثل ديازيبام Diazepam المعروف تجارياً باسم فالسيوم Valium، وذلك لإرخاء العضلات المتصلبة وإزالة الألم أو يمكن إعطاء دواء امانتادين Amantadine والمعروف تجارياً باسم سيميتريل Symmetrel. لمقاومة التعب أو مضاد للاكتئاب المصاحب للمرض.

- ٣- حقن الأنترفيرون بيتا Interferon - beta وهذه عبارة عن تركيبة مشابهة لبروتين جهاز المناعة الطبيعي بيتا انترفيرون، الذي يمكن أن يقلل من حدة وتكرار النوبات.

- ٤- توجد مضخة صغيرة تزرع في البطن، وهذه المضخة الصغيرة تطلق مباشرة كميات محسوبة من دواء يسمى باكوفين baclofen المعروف تجارياً باسم ليوريسال Lioresal إلى الحبل الشوكي، لعلاج التشنجات التي تحدث مع

المرض. ويستمر الإمداد بالدواء من شهر إلى ثلاثة أشهر، وبعدها يمكن إعادة ملء المضخة باستخدام حقنة مخصصة لذلك. وطريقة العلاج أزالته كثيراً من الأعراض الجانبية مثل الضعف والنعاس والدوخة والدوار، التي كانت تظهر عند استخدام الدواء كأقراس.

٥- دواء Copolymeri المعروف تجارياً باسم Copaxone، وهو حديث يمنع زيادة حدة الدواء، وليس له أعراض جانبية.

٦- في كلية الطب بينوجرسي تبين أن استخدام العلاج الإشعاعي بأشعة إكس على الغدد للمفاوية والطحال يمكن أن يقلل من تطور المرض إلى النصف في بعض الحالات. ومع ذلك فإن التعرض للإشعاع يثبط جهاز المناعة.

٧- يستخدم الأكسجين تحت ضغط عالٍ لعلاج مرض التصلب العصبي المتعدد، إلا أن استخدام الأكسجين كعلاج يمثل نقطة خلاف في الولايات المتحدة الأمريكية.

ثانياً: العلاج بالأعشاب والمشتقات الحيوانية:

هناك أعشاب عديدة يمكن استعمالها في علاج مرض التصلب العصبي المتعدد، ومن أهم هذه الأعشاب والمشتقات الحيوانية ما يأتي:

١- الأقراس الشائك Stinging nettle:



وهو نبات شتوي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ومغطى بأشواك دقيقة لاسعة، ويستخدم لعلاج مرض التصلب العصبي، وذلك بالجلد العلاجي Urtication، حيث يلسع الجلد باستخدام النبات الطازج المغلى بشعيرات دقيقة لاسعة، وهو يلسع ويثير الجلد، مثل كريم نزع الشعر، لكنه يغذي الجسم عن طريق الجلد بعدد من المواد الكيميائية المفيدة. ومن ضمن هذه المواد



الهستامين Histamine. وكثير من المواد الكيميائية في القراص تعمل عمل قرص النحل.

٢- الكشمش الأسود Black Currant:

يحتوي زيت الكشمش الأسود على حمض الجامار ليفوليك GLA، ويقال: إنه مفيد جداً في علاج التصلب العصبي المتعدد. وتعد مادة GLA مضاداً فاعلاً للالتهابات في علاج التفاعل المناعي الذاتي، ويؤخذ ٥٠٠ مجم من زيت الكشمش الأسود مرتين يومياً. ويقال: إن المريض يتحسن أثناء ٨ أسابيع. وتوجد مادة GLA في عشب لسان الثور وفي زيت الأخرية.

٣- التوت الأزرق Blue berry:



ويوجد منه عدة أنواع تحتوي ثماره على مواد تسمى البروسيا نيدينات الأوليجوميرية (OPCS Oligomeric Procyamidins) وتركيبها الكيميائي معقد، لكن هناك دلائل على أنها تمنع تحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية، وهي تتمتع أيضاً بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف من أعراض التصلب العصبي المتعدد، وهذا سبب قوي لطعام المزيد والمزيد من هذا التوت.



٤- الأخريرة Evening primrose:



تحتوي على زيت مثل زيت الكشمش الأسود، فهو غني بمادة GLA، ويوصي بها العلماء في كل حالات التصلب العصبي المتعدد.



٥- الأناناس Pineapple:

تحتوي ثمرة الأناناس على أنزيمات البنكرياتين Pancreatin وبروملين Bromelain، الذي يكسر جزيئات البروتين وبالإضافة إلى نشاط هذه الأنزيمات المضادة للالتهاب، فإنها تقلل من نسبة المركبات المناعية في الدم CiCs.

من المعروف أن CiCs ترتفع في معظم أمراض التفاعل المناعي الذاتي مثل التصلب العصبي المتعدد. وهذه المركبات تنشط الجهاز المناعي، ليهاجم الجسم مما يدمر الأنسجة في النهاية.

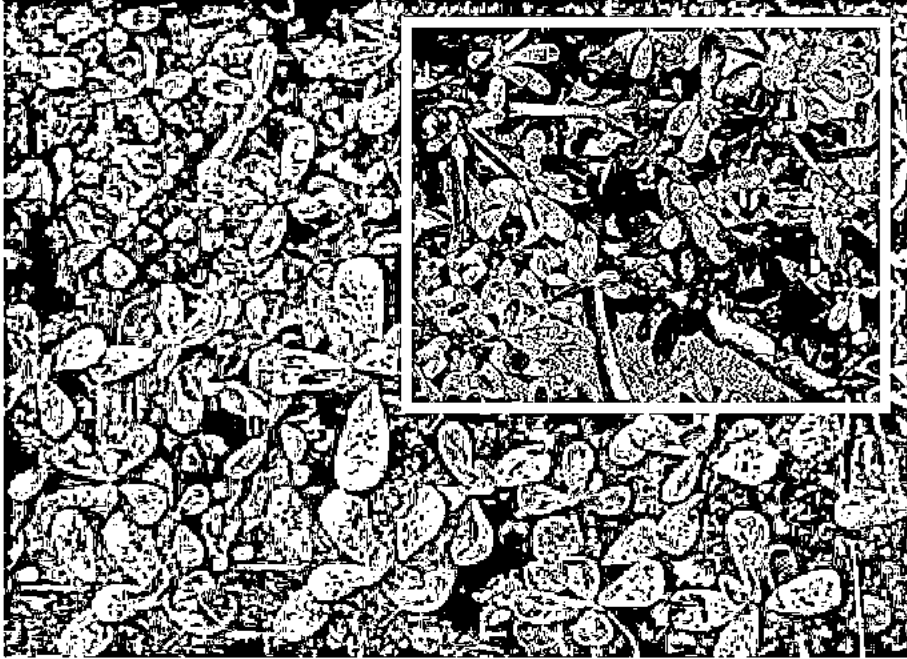


خوشه‌ها در این حدیث

٦- الرجلة Purslane:

من المعروف أن الرجلة «البقلة» غنية جداً بمادة المغنسيوم، ولقد استخدم عنصر المغنسيوم في علاج التصلب العصبي المتعدد. ووجد أنه من أفضل العلاجات لهذا المرض.

ويؤخذ ٣٧٥ مجم يومياً من الرجلة. ويمكن طعام الرجلة نيئة مع السلطة.



٧- الأرقطيون Burdock:

الجزء المستخدم من النبات هو الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة وهلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومتعددات الإسيثلين وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يعمل جذر الأرقطيون على طرد السموم من الجسم، يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن، يؤخذ منه كبسولتان ٣ مرات يومياً.

٨- الهندباء البرية Chicory:



الجزء المستخدم من الهندباء جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. تحتوي الجذور على إينيولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية على نطاق

واسع لتحسين وظائف الكبد ومقوية للجهاز الهضمي وطاردة للسموم. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يوجد مستحضر مقنن يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٩- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من هذه النبتة عدة أنواع، ولكن النوع الدستوري هو المعروف باسم *Echinacea angustifolia*. والجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور التي تحتوي على السلاكامايدز وحمض الكافئين ومواد عديدة السكاكر وزيت طيار وأيكونولين وبيتين. تستخدم على نطاق واسع كمنبهة للجهاز الهضمي وضد الحساسية ومقوية للذاكرة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور والأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

١٠- سم النحل:



لاقى العلاج باستخدام
سم النحل نجاحاً
كبيراً في معظم مرضى
التصلب العصبي
المتعدد، وتسمى هذه
الطريقة Apitherapy.
يتم إعطاء السم عن

طريق الحقن إما بواسطة إبرة تحت الجلد، وإما بواسطة النحل نفسه، ويعمل
السم كمضاد للالتهاب ومنشط لجهاز المناعة، ويمكن أن يخفف من الشعور
بالتعب وتقلصات العضلات والضعف التي تحدث مع المرض.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- مساعد الأنزيم Q10: هذا الأنزيم ضروري لتحسين الدورة الدموية وأكسجة الأنسجة وتشغيل جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ٩٠ ملجم يومياً.
 - ٢- زيت بذر الكتان: ضروري للسيطرة على المرض، ويؤخذ بمعدل ملعقة بعد كل وجبة.
 - ٣- الكبريت: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم ٢-٣ مرات في اليوم، حيث يقاوم المواد السامة.
 - ٤- فيتامين ب١٢: يساعد على إطالة عمر الخلايا، ويساعد على منع التلف العصبي. يؤخذ ١٠٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذ على هيئة أقراص توضع تحت اللسان.
 - ٥- كولين: ينبه الجهاز العصبي المركزي، ويساعد على حماية الأغشية المخاطية.
 - ٦- أسيدوفيللس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مرتين يومياً على معدة خاوية. وهو يساعد في تخليص الجسم من المواد السامة وعلى امتصاص المواد الغذائية وهضمها
- رابعاً: تعليمات مهمة جداً يجب اتباعها خاصة بمرضى التصلب العصبي المتعدد:
- ١- تناول كميات وفيرة من النباتات النيئة والأطعمة المحتوية على حمض اللبنيك مثل الكراث والشبث ومشروبات الخضراوات التي تحتوي على كمية كبيرة من الكلورفيل.
 - ٢- اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء النقي.
 - ٣- تناول فقط الأطعمة العضوية، التي لم تعالج كيميائياً أو لم يضاف إليها مواد حافظة مثل البيض والفواكه والحبوب الخالية من الجلوتين والمسكرات النيئة والبدور والخضراوات والزيوت النباتية المعصورة على البارد. وأحسن الوجبات للمصابين بهذا المرض هي الوجبات النباتية.

- ٤- لا تتناول الشعير والشيكولاتة والقهوة ومنتجات الألبان والأطعمة المقلية واللحم والشوفان والملح والتوابل والأطعمة الجاهزة أو المعلبة.
- ٥- اعمل حقنة شرجية مطهرة من وقت لآخر باستخدام عصير الليمون الطازج؛ حيث إن نظافة القولون تمنع تراكم السموم التي قد تؤثر سلباً على وظائف العضلات.
- ٦- لا تستعمل الدهون المشبعة والزيوت المعالجة كيميائياً والزيوت المخزنة دون تبريد.
- ٧- تجنب التوتر والقلق فقد تسبب الصدمات النفسية أو مدد الانفعال الزائد في حدوث ثوبات المرض.
- ٨- تجنب التعرض للحرارة مثل الحمامات الدافئة وحمامات الشمس أو ارتفاع درجة حرارة الوسط المحيط بك.
- ٩- واضب على ممارسة الرياضة، وقم بتدليك الجسم يومياً، وحافظ على نشاطك الذهني.



التقلصات العضلية Muscle Cramps

التقلصات العضلية من الأمراض الشائعة في الليل، وهي تؤثر على عضلات الساقين، وبالأخص بطن القدمين وبطن الساق. هذه التقلصات تحدث كثيراً لدى كبار السن. وبالنسبة للأطفال فقد يصيبهم نوع من الألم في الساقين والعضلات، وهذه الآلام تعرف بآلام النمو.

لقد وجد الباحثون أن عدم التوازن بين نسبة كل من الكالسيوم والمغنسيوم في الجسم تسبب التقلصات العضلية، كما وجدوا أن نقص فيتامين E قد يكون أحد الأسباب. كما أن الأنيميا وتدخين التبغ وقلة النشاط العام والألم الليفي العضلي والتهاب المفاصل تحدث التقلصات العضلية. كما أن ضربات الشمس ونقص إفرازات الغدة الدرقية والجفاف ودوالي الساقين تؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية. كما وجد أن مدرات البول التي تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب تؤدي إلى حدوث تقلص العضلات، كما أن قصور الدورة الدموية تؤدي إلى تقلصات الساقين.

علاج التقلصات العضلية :

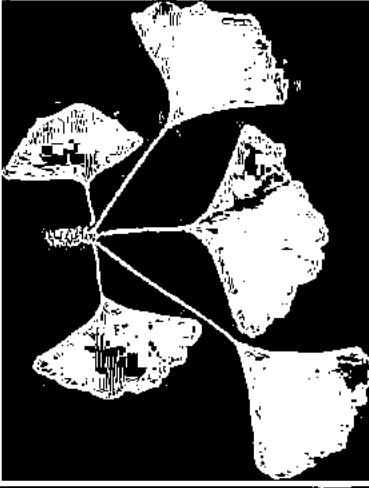
توجد بعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية تستخدم في علاج التقلصات العضلية، وأهمها ما يأتي:

١- حشيشة الملاك Dong Quai او Angelica:

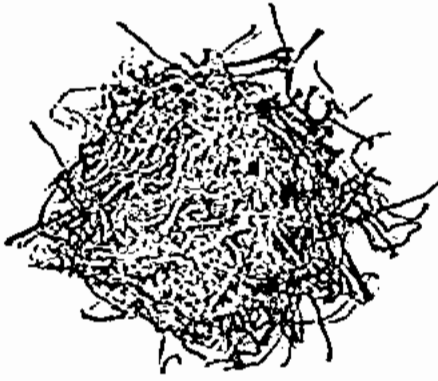
حشيشة الملاك من النباتات التي تحدثنا عنها وعن مكوناتها وتأثيراتها في عدة أمراض سابقة، وهي مفيدة جداً في علاج التقلصات العضلية ويوجد عدة مستحضرات من شركات مختلفة متوفرة في مجال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- نبات الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكة من أشهر النباتات استعمالاً لتحسين الدورة الدموية، وقد تحدثنا عنها كثيراً في كثير من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من خلاصة الأوراق من مركب الجنكولاييد، وهي متوفرة في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولة مرة صباحاً ومرة في المساء.



٢- الزعفران Saffron:

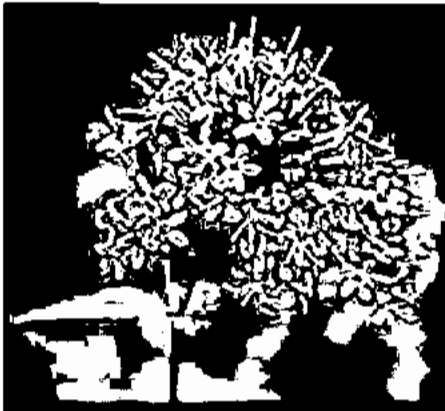


نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، والزعفران عبارة عن بصلة ذات أوراق رضية وأزهار بنفسجية إلى أرجوانية، وثلاث مياسم حمراء غامقة تشبه الخيوط، يعرف علمياً باسم *Crocus sativus*. الجزء المستخدم

مياسم الزهرة، التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من التربينات وكحولات وإسترات التربين. كما تحتوي المياسم على جلوكوزيدات مرة، وأهم مركب فيها الكروكين. كما يحتوي على كاريتينويدات وفيتامين ب١، ب٢. يستخدم الزعفران للحث على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص وضد التقلصات العضلية، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المياسم ووضعهما على ماء كوب ماء مغلى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- جذور النارددين Valerian:

سبق الحديث عن جذور النارددين المخزني في عدة أمراض سابقة، وهو من الأعشاب التي تحث على النوم. يوجد مستحضر مقنن من هذا العشب يباع في مجال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل حبتين قبل النوم بساعة.



أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

- ١- فيتامين هـ: وهو أحد الفيتامينات الهامة، التي تحسن الدورة الدموية. ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى تقلص عضلات الساقين في أثناء المشي أو الوقوف. كما أنه مفيد إذا كانت دوالي الساقين هي السبب.
- ٢- الكالسيوم والمغنسيوم: هذان المعدنان يؤدي نقصهما إلى حدوث التقلصات في عضلات الساقين والقدمين ليلاً. يؤخذ ١٥٠٠ مجم يومياً من الكالسيوم و٧٥٠ مجم يومياً من المغنسيوم.
- ٣- البوتاسيوم: لازم للتمثيل الجيد للكالسيوم والمغنسيوم، ويقلل تقلص العضلات. يؤخذ بمقدار ٩٩ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- تناول كوباً من الماء كل ثلاث ساعات للتخلص من السموم.
- ٢- قم بتدليك العضلات واستخدم الحرارة لتخفيف الألم.
- ٣- إذا كنت تتناول الأدوية المدرة للبول لعلاج ضغط الدم أو أمراض القلب، فتأكد أنك تتناول البوتاسيوم كمكمل غذائي كل يوم.
- ٤- قم بتدليك العضلات بزيت الزيتون النقي أو زيت بذر الكتان قبل وبعد التمارين الرياضية.



التليف الكيسي Cystic Fibrosis

التليف الكيسي هو مرض وراثي، ويعرف أيضاً باللزاج المخاطي. تفرز الغدد المخاطية عند الإصابة به إفرازات غليظة لزجة غير طبيعية. كما تفرز الغدد العرقية عرقاً مالحاً غير طبيعي. وتصاب الرئتان والجهاز الهضمي بتلف، يزداد يوماً بعد يوم. وبما أن هذا المرض غير معروف في قارة إفريقيا فإنه يكاد يكون محصوراً في الأسر التي تنتمي إلى أصول أوروبية أو شرق أوسطية. لقد حدد الباحثون في عام ١٩٨٩م المورث أو الجين الشاذ، الذي يسبب التليف الكيسي، ويوجد هذا المورث على الكروموزوم الموجودة في خلايا الإنسان. ويكون الشخص الذي لديه كروموزومان من كروموزومات التليف الكيسي على هذا الزوج مصاباً بالمرض، ويسمى الذين يحملون مورثة طبيعية ومورثة من مورثات التليف الكيسي حاملين المرض، ولا يكونون مصابين بالمرض. واحتمال وراثته طفل أبواه حاملان للمرض هي واحد في كل أربع حالات.

يفقد المصابون بهذا المرض وزنهم، ويعانون من السعال المستمر، وخمجات الصدر. ويصاب قرابة ١٠٪ من الأطفال حديثي الولادة، المصابين بالمرض بانسداد يسمى العلوص العقوي، يتطلب جراحة عاجلة. ويستطيع الأطباء تشخيص المرض باختبار العرق الذي يختبر الملح الزائد في العرق.

يعاني المصابون بالتليف الكيسي من سوء التغذية، لأن المادة المخاطية تسد قناة البنكرياس، مما يمنع الإنسان الطبيعي للخمائر (الأنزيمات) الهاضمة، التي تعمل على تقطيت الطعام داخل الأمعاء. كما تسد منافذ الهواء في الرئتين، وتصبحان عرضة للعدوى السريعة. لقد كان ضحايا مرض التليف الكيسي فيما مضى يموتون

في طفولتهم. أما اليوم فإن فرصة البقاء على قيد الحياة حتى سن البلوغ تصل إلى ٧٥٪ وتهدف وسائل العلاج الحديثة إلى جعل منافذ الهواء في الرئتين نظيفة قدر الإمكان، باستخدام وسائل العلاج الطبيعي. ويمكن اتخاذ إجراءات وقائية ضد خمجات الصدر، أو علاجها، لتقليل من الضرر الذي يصيب الرئة. وأصبح بالإمكان منذ ثمانينيات القرن العشرين زراعة القلب والرئة لبعض الأطفال الكبار، والشباب البالغين، المصابة رئاتهم بضرر بالغ.

علاج التليف الكيسي:

ينقسم علاج التليف الكيسي إلى ثلاثة أقسام، هي:
أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية:

تستخدم المضادات الحيوية للسيطرة على أعراض التليف الكيسي، حيث تستخدم هذه العقاقير لمقاومة العدوى، التي يكون مرضى التليف الكيسي أكثر عرضة لها خاصة ميكروب *Pseudomonas aerogenose*. تتجذب للمخاط اللزج في الرئة. يوجد منتج يحتوي على خليط من الأنزيمات الهاضمة التي توصف للمصابين بالتليف الكيسي وأمراض البنكرياس، الأخرى ويسمى *Vio Kase (Pancrelipas)*. كثير من الناس يتناولون مضادات الالتهابات مثل *Ibuprofen (أدفييل) Nuprin* أو *Naproxin*. هناك أدوية أخرى مثل العقار أميلوريد، الذي يستخدم كعلاج مساعد مع بعض مدرات البول، يقال: إنه يخفف إفرازات الرئة عن طريق إبطال التقاط الصوديوم بوساطة خلايا الرئة.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها ما يأتي:

١- الأخيلية ذات ألف ورقة *Yarrow*:

الأخيلية عبارة عن عشبة منتصبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر تقريباً. تعرف علمياً باسم *Achillea millefolium*. الجزء المستخدم منها جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار (لينالول، كافور، سايبينين، كامازولين). كما تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وقلويدات (أخلين) ومتعددات الإسيثيلين، تربينات ثلاثية، حمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.



تستخدم مضادة للتشنج، وتزيد التعرق، وقابضة، وتخفف ضغط الدم والحمى، ومدره للبول، وتوقف النزيف الداخلي، وتحض على الحيض ومضادة للالتهابات. تستعمل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف لملء كوب ماء مُغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لتقليص التليف الكيسي.



٢- الزنجبيل Ginger:

الزنجبيل نبات معمر له جذامير منتفخة تكون تحت سطح الأرض، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض. يستخدم الزنجبيل على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة توضع على ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في أمراض عديدة. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القنفذ يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً. وحشيشة القنفذ من النباتات المشهورة على مستوى العالم.

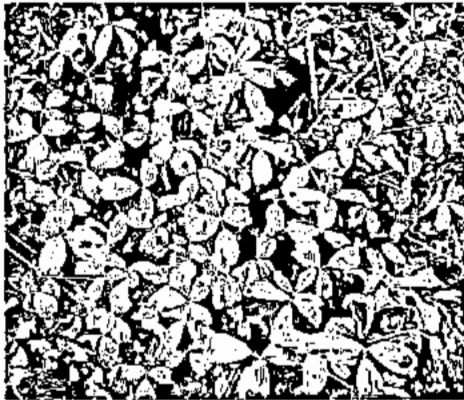


٤- Clear Lungs:

هذا المستحضر مركب من عدة أعشاب صينية، وقد أنتجته شركة Natural Alternatives، وينصح الأطباء بشدة استعمال هذه الوصفة للتليف الكيسي.

٥- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف أيضاً باسم القمصنة، والجزء المستخدم منه الأغصان الطرية، وكذلك البذور المنبتة. لقد تحدثنا عنه في أمراض عديدة. حيث إنه يحتوي على فيتامين ك وبعض المعادن الأخرى، التي تكون ناقصة عادة في مرض التليف الكيسي نتيجة مشكلات الامتصاص. كما أن البرسيم الحجازي غني ومصدر جيد للكلورفيل.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: هذه الأنزيمات تساعد في السيطرة على العدوى، وتساعد في الهضم، وتقلل من الإفراز المخاطي في الرئة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين ب١٢: يستخدم من أجل هضم جيد وامتصاص الطعام ومنها الحديد. يجب استخدام أقراص الاستحلاب تحت اللسان أو بخاخ. مقدار الجرعة ١٠٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

٣- مستحلب فيتامين هـ: مضاد ضروري لالتئام الأنسجة. ينصح باستخدام مستحلب، حيث يعطي امتصاصاً أفضل وأماناً أكبر مع الجرعات الكبيرة. الجرعة ما بين ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً ولكن أبدأ بـ ١٠٠ - ٢٠٠ وحدة دولية، ثم زدها ببطء، إلى ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين د: هذا الفيتامين يساعد على حماية الرئة. يؤخذ بمقدار ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

٥- النحاس والسيلينيوم: وجد أن هناك صلة بين انخفاض هذين المعدنين ومرض التليف الكيسي. يؤخذ النحاس بمعدل ٢ مجم يومياً والسيلينيوم بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذان معاً في وقت واحد.

تعليمات يجب اتباعها :

١- اجعل من غذائك أطعمة غنية بالجرمانيوم، مثل الثوم وفطر عيش الغراب من نوع الشيتاك والبصل، حيث إن الجرمانيوم يساعد في تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تزيد إفراز الغشاء المخاطي. الأغذية المطبوخة والمعلبة تزيد تكوين المخاط ومن ثم تضيع طاقة الجسم. لا تأكل منتجات حيوانية، ومنتجات الألبان والطعام المعبأ والسكر، وكذلك منتجات الدقيق الأبيض.

٢- إذا لم يكن هناك مفر من تناول المضادات الحيوية، فيجب تناول الأسيدوفيلس لتعويض البكتريا الصديقة أو النافعة.

٤- اشرب كمية كبيرة من السوائل وفي الجو الحار زد تناولك للملح.

٥- تأكد أنك تتناول بروتينات وسعرات حرارية ومغذيات أخرى بصورة مناسبة. المصابون بالتليف الكيسي يحتاجون ٥٠٪ زيادة عن الطبيعي من المغذيات. خذ مكملات للإمداد بالأنزيمات والفيتامينات والمعادن المطلوبة.

٦- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ منه خضر وفواكه نيئة.



التهاب الأعصاب Neuritis

التهاب الأعصاب هو مرض أو إصابة مؤلمة قد تؤثر على عصب واحد أو عدة أعصاب. وقد تختلط أحياناً مع خلل يسمى الألم العصبي. يمكن أن تسبب الفيروسات والبكتيريا ونقص الغذاء والفيتامينات التهاب الأعصاب. والعدوى مثل الدرن والزهري والحلأ المنطقي، يمكنها أن تغزو العصب وتسبب التهابه. ويمكن أن يتولد التهاب الأعصاب عندما يغير مرض مثل البول السكري أنشطة خلايا الجسم. والتهاب الأعصاب يحدث بسبب الجرح العضوي لعصب يشمل العصب المصاب.

وإذا استمر التهاب الأعصاب لمدة زمنية طويلة، فقد تتلف الأعصاب بصورة سيئة لدرجة أنه لن يعود صالحاً لوظيفته بالطريقة الصحيحة. ونتيجة لذلك فقد يفقد شخص القدرة على الإحساس بالحرارة والضغط واللمس، وقد يفقد الجسم أيضاً التحكم في الأنشطة التلقائية مثل العرق. فإذا لم تعد الأعصاب قادرة على التحكم في العضلة يمكن أن تضمر العضلة وتصبح مشلولة في النهاية؛ ولذا فإن التهاب الأعصاب خلل خطير يتطلب رعاية طبية دقيقة. وتشمل الأعراض التي تظهر ببطء الألم والشعور بالوخز وفقد الإحساس في مكان العصب المصاب وتورماً واحمراراً، وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن أن تحدث تشنجات. وبداية المرض لا تظهر دائماً بسرعة، فغالباً يعوض المصاب وهن العضلات عن طريق الاستخدام المفرط للعضلات السليمة.

والتهاب العصب البصري يمكن أن يحدث عندما يؤثر الالتهاب على العصب البصري في العين؛ مما يسبب عدم وضوح الرؤية بالتدريج أو فجأة وفقد البصر.



وفي الحالات الخطيرة يمكن أن يحدث العمى، ولكنه عادةً ولحسن الحظ، يكون مؤقتاً وخصوصاً مع العلاج السريع.

علاج التهاب الأعصاب:

ينقسم علاج التهاب الأعصاب إلى ثلاثة أقسام، وهي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- التوت البري Wild strawberry:



هو عشب معمر ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء عند النضج، يعرف النبات علمياً باسم *Fragaria Vesca*. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص وزيت طيار. وتحتوي الثمرة على حموض الفواكه وزيت طيار مع ساليسيلات المثلث والبورنيول. يستخدم التوت البري لعلاج الروماتزم والتهاب المفاصل والأعصاب. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



٢- الأذريون Marigold:



ويعرف أيضاً بأذريون الحدائق. وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم له رؤسيات أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه الأقحوان في بدايتها. يعرف النبات علمياً باسم *Calendula officinalis*. الجزء المستعمل من النبات الأزهار التي تحتوي على تربينات ثلاثية ومواد راتنجية وجلوكوزيدات مرة وزيت طيار وستيروولات وفلافونيدات وهلام كاروتينات. يستخدم الأذريون على نطاق واسع، فهو أحد أكثر الأعشاب شهرة، وتعدد استعمالاته في طب

الأعشاب الغربي، حيث يستخدم مضاداً للالتهابات الأعصاب وضد تشنج العضلات، ومائعاً للنزيف، ولائماً للجروح، ومطهراً ومزيلاً للسموم، ومولداً لطيفاً للأستروجين. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه كبسولتان بمعدل ٣ مرات يومياً.



٢- زهرة الألام الحمراء Passion Flower:



نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة من أجمل الأزهار على الطبيعة وثمار بيضوية الشكل، تعرف علمياً باسم *Passiflora incarnate*. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونديات (إبيجنيين)، كما تحتوي على مالتول وغلوكوزيدات السيانوجين (جينوكاردين) وقلويدات من مجموعة الأندول (هارمان)، تستخدم مضادة للتشنج ومهدئة لالتهاب الأعصاب والتوتر والقلق

والهيجية وترخي وتقلل فرط الجهاز العصبي والخوف. وقد وجد أنها أفضل علاج لكثير من الحالات العصبية.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٤- رعي الحمام Vervain:



ويسمى رعي الحمام المخزني وحشيشة الأوجاع، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد. له سوق رفيعة جداً وأزهار صغيرة ليلكية اللون. تعرف علمياً باسم *Verbena officinalis*. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على أيريثويدات مرة (فربنين وفربنولين). كما تحتوي على زيت طيار وقلويدات وهلام وحموض العفص.



يستخدم النبات لعلاج التهاب الأعصاب ومقوّم ومنبه لإفراز الصفراء. لقد سمي هذا العشب في القرن الميلادي الأول باسم العشب المقدسة. ينصّب تأثير هذا العشب على الجهاز العصبي المركزي. كما يحسن امتصاص الغذاء، وهو مفيد

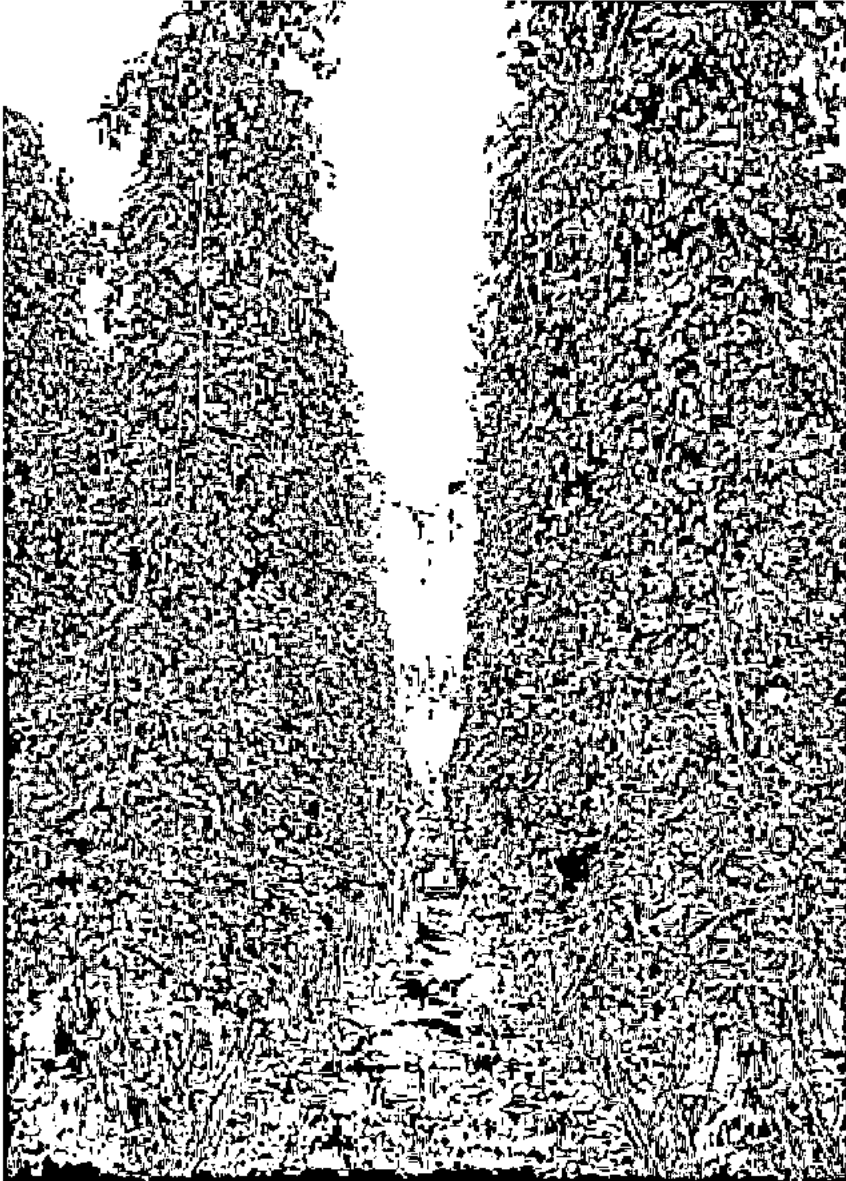
جداً للتوتر العصبي، ومضاد للاكتئاب والقلق والتعب العصبي. الذي يلي الكرب الطويل الأمد. يستخدم ضد الصداع النصفي. يوجد مستحضر منه يباع في مجال الأغذية الصحية والصيدليات يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الدينار Hops:



نبته معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار. وهي مذكر ومؤنث، تعرف علمياً باسم *Humulus lupulus*. الجزء المستعمل من النبتة مخاريط نهايات السيقان التي تحتوي على مواد مرة (لوبولين يحتوي على الهرمولون واليوبولون وحمض الفاليريانيك). كما تحتوي على زيت

ظيار، أهم مركباته هومولين وكذلك فلافونيات، وحموض عفصية متعددة الفينول، ومواد مولدة للأستروجين، وأسبرجين. تستخدم كمضادة للتشنج ومنومة. تثبط الجهاز العصبي المركزي وضد التهاب الأعصاب. كما تعالج التوتر والقلق والكرب والصداع. يوجد مستحضر مقشّن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان يومياً.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً لإعادة بناء وإصلاح تلف الأعصاب. يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- حبيبات الليسيثين: تقوم بحماية وإصلاح الأعصاب، يؤخذ ملعقتان كبيرتان على مرتين في اليوم مع الطعام، وإذا لم توجد الحبيبات فتستخدم كبسولات الليسيثين بمقدار ٢٤٠٠ مجم مرتان يومياً مع الطعام.
- ٣- تورين: يثبط النشاط العصبي في المخ، ويقلل الضغوط، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لتعويض النقص الغذائي وإصلاح التهاب الأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: علاجات أخرى:

- يمكن استخدام العلاج الطبيعي مع الراحة، وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن استعمال العلاج الكهربائي، لتنبية الأعصاب والعضلات، بعد زوال الألم يمكن إجراء عمليات التدليك.
- يمكن استخدام العلاج بطريقة تقويم العظام Osteopathy وهو نوع من العلاج يجمع بين العلاج الطبيعي وتمارين المفاصل، وتعليم الأوضاع السليمة للجسم.





التهاب الأوردة التجلطي Thrombophlebitis

إن التهاب الأوردة عادة ما يحدث في الأطراف وبالأخص في الأرجل. وعندما يصاحب الالتهاب تكوين جلطة سمي ذلك التهاب الوريد التجلطي. يصيب التهاب الأوردة التجلطي: إما الأوردة السطحية، وإما الأوردة العميقة، ويكون الالتهاب سطحياً عندما تكون الإصابة في الأوردة، التي تقع تحت سطح الجلد مباشرة، ويمكن إحساس الوريد باللمس، نظراً لكونه أيبس من الوريد الطبيعي. وعادة يرى على هيئة خط أحمر اللون تحت الجلد مع تورم موضعي، ويكون مؤلماً عند اللمس. أحياناً يمتد الالتهاب في الأوردة بدرجة كبيرة، فيكون شاملاً الأوعية للمفاوية. وهي تلك الأوردة التي تحمل السائل الليمفي من الأنسجة إلى تيار الدم. تنشأ عادة الجلطة السطحية عند الوقوف طويلاً ونقص التمارين الرياضية، وكذلك من حقن الأدوية في الوريد. أو ربما تنشأ من إصابة بعدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطرية. وهناك عوامل تزيد من مخاطر التهاب الأوردة التجلطي السطحية منها الحمل ودوالي الأوردة والسمنة وربما التدخين. كما تكون العوامل البيئية أحد العوامل المسببة للمرض. وهناك التهاب الأوردة التجلطي العميق الذي يصيب الأوردة التي تقع بين العضلات أو داخل العضلات بعيداً عن سطح الجلد. ويعد هذا النوع من الالتهاب أكثر خطورة من التهاب الأوردة السطحي، حيث إنه يصيب الأوردة الكبيرة التي تقع في عمق الجهاز العضلي. ومن المعروف أن هذه الأوردة هي المسؤولة عن نقل نحو ٩٥% من الدم الذي يُضخ في طريق الرجوع إلى القلب من الساقين. من أهم أعراض تجلط الأوردة العميقة سخونة وتورم وألم وزرقة في لون الجلد في الأماكن أو الطرف المصاب من الجسم. وربما يشعر المصاب بالقشعريرة أو بألم عميق، يزداد سوءاً عند الوقوف أو المشي، ويتحسن عادة عند الراحة.

إن الخطورة تكمن في انقطاع سريان الدم عبر هذه الأوردة، مما يؤدي إلى الورم واسوداد الجلد والتهابه. وربما تكون تقرحات في الطرف المصاب، وانسداد الأوردة العميقة قد يهدد حياة المصاب، وخاصة إذا انفصلت جلطة أو خثرة دموية من جدار الوريد، ووجدت طريقها في تيار الدم إلى القلب أو الرئة أو المخ، حيث تستقر في أحد الأوعية الدموية، وتمنع سريان الدم إلى هذه الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان. وأحياناً لا يوجد أعراض لبعض المصابين، ومن أجل التوصل إلى التشخيص المحدد لتجلط الأوردة العميقة ينبغي على الطبيب أن يستبعد احتمالات أخرى مثل الالتهاب الخلوي وأمراض الشرايين الانسدادية. وأهم شيء هو عمل محبس الموجات فوق الصوتية بالإضافة إلى تصوير العروق بالصبغة، حيث يكتشف ذلك عن انحباس الدم في المنطقة المصابة. من الأسباب التي يقال: إنها تسبب الجلطات في الأوردة هو تجمع الصفائح الدموية معاً، لكي تحمي المنطقة المصابة، وتبدأ سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية؛ ينتج عنها تحويل الفيبرينوجين، وهو بروتين دموي يسري مع الدم إلى خيوط من الفيبرين، الذي ليست له قابلية للذوبان، تقوم هذه الخيوط باحتجاز خلايا الدم والبلازما والصفائح الدموية وتكوين جلطة دموية. ومن الأسباب الأخرى في تكوين الجلطات العميقة وجود ميول غير طبيعية للتجلط أو دورة دموية ضعيفة أو أنواع معينة من السرطانات، متلازمة بهجت التي تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، فتعرض الشخص لتكوين الجلطات. كما أن من العوامل التي تزيد من خطورة تكوين الجلطات الوريدية العميقة الجراحات التي تتم في حالات الولادة، والإصابات. استخدام حبوب منع الحمل وملازمة الفراش لمدة طويلة.

تصاب النساء بالتهاب الأوردة التجلطي أكثر من الرجال، وتزيد خطورة هذا المرض بشدة بعد سن الأربعين، وترتفع إلى ثلاثة أمثالها مع كل عشرين سنة إضافية.

علاج التهاب الأوردة التجلطي،

ينقسم علاج التهاب الأوردة التجلطي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، لكن من أهمها ما يأتي:

١- الآس البري الشائك *Butcher's Broom*:



ويعرف أيضاً بالسفندر اللاسع، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة. يعرف علمياً باسم *Ruscus aculeatus*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية بما في ذلك الروسكوجينين والتيوروسكوجينين، وتشبه الصيغة الكيميائية لهذه المركبات الصيغة

الكيميائية لمركب الديوسجينين الموجود في نبات الأنيام البري. يستعمل الآس البري الشائك لالتهاب الأوردة التجلطي بشكل خاص، وأيضاً ضد اليواسير ومدر للبول وملين.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الدرقة *Baical Skullcap*:



وتعرف أيضاً بالهريون كبير الزهر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، أوراقها رمحية الشكل وأزهارها زرقاء أرجوانية. تعرف علمياً باسم *Scutellaria baicalensis*.



الجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على فلافونينات (بايكالين وغونيسيد)، كما تحتوي على ستيرولات وحمض البنزويك.

تستخدم مضادة للروماتزم ومضاداً حيوياً ومضادة للالتهابات وموسعة للأوردة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة. تقوم الجنكة بتحسين الدورة الدموية، وتزيد من تدفق الدم إلى الأوردة. يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات، يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الفلفل الأحمر Cayenne:

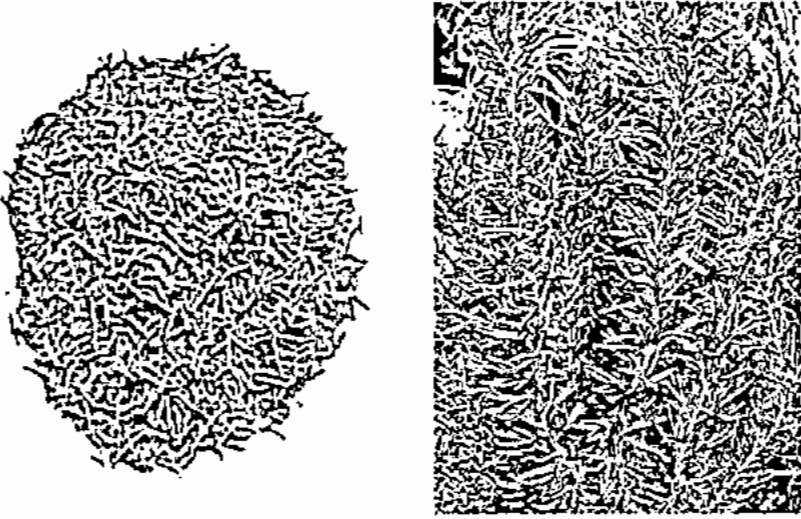


تعرف أيضاً بالشطة والحجر والتراز، وقد سبق الحديث عنها وعن محتوياتها وتأثيراتها في عدد من الأمراض السابقة. تزيد سيولة الدم، وتلطف ضغط الدم، وتحسن الدورة الدموية. يوجد مستحضر مقنن يباع يؤخذ منها حبة ثلاث مرات في اليوم.



٥- إكليل الجبل Rosemary:

يعرف بحصى البان وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. تحتوي على زيوت طيارة، وتستخدم كمضادة للأكسدة وتحسين دوران الدم، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- أسيتيل - ل - كارنيتين: يحمي المخ والأوعية الدموية من تجمع المواد الدهنية. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٢- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ٢ مرات يومياً مع الوجبات، يقوم الثوم بتحسين الدورة الدموية، ويزيد من سيولة الدم.
- ٣- ل - سيستين + ل - ميثيونين: يمنع تجمع الشحوم في الأوعية الدموية. يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، تناولها مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.
- ٤- هيسستيرين: يقوم بتوسيع الأوعية الدموية، يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- فيتامين هـ: يزيد من سيولة الدم، ويقلل من التصاق الصفائح الدموية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً: بعض العلاجات الأخرى:

يمكن استخدام مضاد التجلط مثل الهيبارين أو الوارفارين (كومادين) ، حيث يعطى في الوريد أو عن طريق الفم. وقد تكون الجراحة ضرورية لربط الوريد المتأثر لمنع الجلطة من أن تجد طريقها إلى الرئتين، وتعرف هذه الحالة بانسداد الأوعية الدموية الرئوية.

تعليمات يجب اتباعها :

- ١- استلق على لوح مائل مبطن واضعاً قدميك في مستوى أعلى من الرأس لمدة ١٥ دقيقة يومياً.
- ٢- توقف عن التدخين، لأنه يضيق الأوعية الدموية.
- ٣- لا تستخدم منتجات الألبان والأطعمة المقلية أو المملحة والزيوت النباتية المهدرجة.
- ٤- قلل من استخدام اللحوم الحمراء، والأفضل استبعادها من طعامك.



التهاب الجلد Dermatitis

هو مرض في الجلد يؤدي إلى الحكة أو الحرقمة، ويسبب الاحمرار والانتفاخ والبثور والارتشاح والقشرة الجلدية وزيادة ثخانة وتغيير لون الجلد. ينتج عن الاحتكاك أو الحرارة أو البرودة أو أشعة الشمس وتداول الروائح ومستحضرات التجميل ومطاط وكريمات ومرامح طبية، وبعض النباتات السامة مثل اللبلاب السام والبروسويس (نبات الغاف) والبنسيان، والمعادن مثل الفضة والذهب والنيكل الموجود في المجوهرات والمواد الكيميائية. كما أن بعض الأطعمة نباتية أو حيوانية تسبب التهاب الجلد، وكذلك المنسوجات والأصباغ، وبعض الأدوية مثل شجرة القديسين، التي تسبب حساسية للجلد بعد تعرض من يستخدمها للشمس. ويعد مرضى التهاب الجلد حساسين لضوء الشمس، والمواد المهيجة إذا استمر الجلد في الاتصال بها تسبب مشكلات للجلد؛ حيث يصبح الالتهاب أشد ويكثر انتشاره.

كما أن التوتر والضغط المستمر قد تسبب أو تثير الالتهاب للجلد.

وهناك الالتهاب الجلدي لدى الأفراد الحساسين، هو صورة وراثية من هذه الحالة التي تظهر في الطفولة، الذي يظهر بشكل أساسي في الوجه وفي طيات الأكواع وخلف الركب، وعادة يكون الأفراد الآخرون في الأسرة قد سبق أن أصيبوا بالربو أو الحساسية.

فهناك التهاب الجلد الدائري، الذي يشبه في شكله العملة المعدنية، وهو حالة مزمنة تظهر فيها إصابات دائرية على الأطراف، وهذا قد يكون سببه حساسية ضد معدن النيكل، وعادة ما يكون الجلد جافاً وثخيناً، كما يوجد التهاب الجلد الذي يشبه

إلى حد كبير القوباء، وهو نوع شديد الحكمة، يصاحب عادة أمراض المناعة والأمعاء، ويشار هذا النوع من الالتهاب عند تناول الألبان أو منتجاتها، وكذلك القمح والشعير والجوادار، التي تحتوي على الجلوتين. كما تعد الأكرزما أحد أمراض التهاب الجلد. كما أن السيلان الدهني يُعدُّ نوعاً من الالتهاب الجلدي، الذي يصيب عادة فروة الرأس والوجه.

علاج التهاب الجلد:

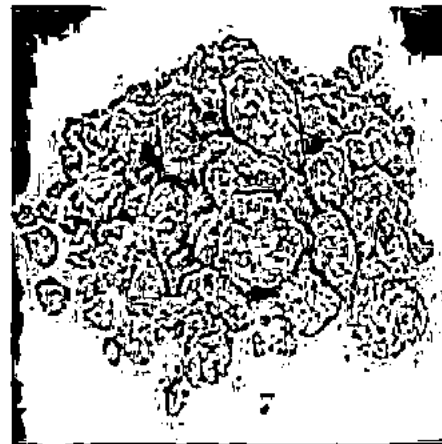
ينقسم علاج مرض التهاب الجلد إلى قسمين، هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

إن أهم الأدوية العشبية ما يأتي:

١- المر Myrrh:

المر هو إفراز تفرزه سيقان نبات اليلسان، وهو مكون من مزيج متجانس من الراتنج والزيت الطيار والصبغ. والمر من الأدوية العالمية المشهورة، وقد تحدثنا عنه بالتفصيل في صفحة ٢٢٦ في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقطن من المر يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. كما يباع المر على صورته الخام في محال العطارة. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٢- النفل البنفسجي Red clover:

يسمى أيضاً نفل المروج، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد من هذا النبات مستحضر مقنن يستعمل لأمراض عدة من بينها التهاب الجلد. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٣- اللاباشو Lapacho:

يعرف النبات أيضاً باسم اليوداركو Pau D'arco، وقد سبق الحديث عن تأثيرات هذا النبات في عدد من الأمراض. كما تحدثنا عنه بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم لعلاج التهاب الجلد.





٤- الهندباء Dandelion:

لقد تحدثنا بالتفصيل عن الهندباء في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٧٧. وكذلك عن استعمالها في عدد من الأمراض السابقة انظر الجزء الأول أيضاً.

تستخدم الهندباء على نطاق واسع، ويوجد منها مستحضرات عدة متوفرة في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً، وهي جيدة لعلاج التهابات الجلد.

٥- بذور خاتم الذهب مع زيت فيتامين هـ + العسل:

بذور نبات خاتم الذهب Goldenseal إذا سحقته سحقاً ناعماً، وخلطت مع زيت فيتامين هـ، ثم أضيف لها العسل، حتى يكون معجوناً متماسكاً طرياً، ووضعت هذه الخلطة لبيخة فوق المنطقة المصابة. فإنها تزيل الحكمة تماماً، وتسرع في عملية الشفاء.

ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية:

١- بيوتين: يقول العلماء: إن نقص البيوتين مرتبط بالتهاب الجلد. يؤخذ ٢٠٠ مجم يومياً.

٢- غضروف القرش: يقلل كثيراً التهاب الأكرزيم. يؤخذ تحت إرشاد الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين ب المركب: يحث على صحة الجلد ودورة دموية جيدة تساعد على تكاثر الخلايا. يؤخذ بمعدل ٥٠ - ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٤- فيتامين هـ: يزيل الحكة والجفاف الجلدي، يؤخذ نحو ٤٠٠ وحدة دولية أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- فيتامين ب ٦: يقول العلماء: إن نقصه مرتبط بأمراض الجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات يجب اتباعها :

١- جرب الطعام الخالي من الجلوتين. لا تتناول أطعمة تحتوي على البيض النيء. وتجنّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والسكر والدهون والأغذية المقلية والطعام المصنع.

٢- استخدم مكملات غذائية غنية بالألياف مثل بذر الكتان وقشور عشب البراغيب (السيليوم).

٣- لا تستعمل الكيماويات التي تستخدم في منتجات الحمام ذي الفقاعات حيث إنها تسبب التهاباً للجلد.



التهاب الجلد الزهمي Seborrhea dermatiti's

التهاب الجلد الزهمي يسمى أيضاً السيلان الدهني التقشري أو الزهام Seborrhea، هو نوع من مرض جلدي يتميز ببلخ أو رقع مقشرة من الجلد، نتجت أساساً من اضطراب في الغدد الزهمية التي تقوم بإفراز الزيت. يحدث التهاب الجلد الزهمي غالباً في فروة الرأس والوجه والصدر، هذه الأماكن هي التي ينتشر فيها، لكن هذا لا يعني أنه لا ينتشر في أماكن أخرى من الجسم، فقد يظهر في أي مكان وعادة تصاحب هذا المرض هرش. والجلد الزهامي يكون عادة مائلاً للصفار أو دهنياً أو الاثين معاً أو جافاً ومقشراً إلى رقائق. ومن الممكن أن تتحد الفتوات القشرية وتكون لطحاة أو بقعة كبيرة. يحدث التهاب الجلد الزهامي في أي عمر، ولكنه في الغالب ينتشر في الرضع ومنتصف العمر بين الذكور والإناث على حد سواء، لم يتعرف العلماء على سبب هذا المرض حتى الآن، ولكن هناك عوامل؛ هذه العوامل ترتبط بنقص التغذية وخاصة نقص أحد فيتامينات ب المركب، مثل فيتامين أ والبيوتين (أحد مركبات ب المركب) أو تأثيرات ميكروبات الخميرة Pityroporum، التي تعيش بشكل طبيعي في بصيلات الشعر. ويقال: إن للوراثة دوراً مهماً في نشوء هذا المرض، كما أن الطقس ربما يكون له أيضاً دور في حدوثه. التهاب الجلد الزهامي للبالغين الذي يؤثر على فروة الرأس والوجه، وغالباً يرتبط بالضعف النفسية والانفعال والقلق. كما أن ندرة غسل الشعر والجلد الزيتي والسمنة وأمراض الشلل الرعاش والإيدز وأمراض الجلد الأخرى مثل حب الشباب الوردية والصدفية هي من العوامل التي تسبب هذا المرض.

علاج مرض التهاب الجلد الزهامي :

ينقسم علاج مرض التهاب الجلد الزهامي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية:

١- يقوم أطباء الأمراض الجلدية بوصف غسولات منظفة تحتوي على مواد مجففة تمزج إما مع الكبريت أو أيزورسينول أو ديبروسون.

٢- إعطاء البيوتين وهو أحد فيتامينات ب المركب الذي يسيطر على التهاب الجلد الزهامي عند الأطفال دون سن السادسة، وهو يسيطر سيطرة شبه تامة على حساسية الطعام.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، وسنتحدث عن أهمها، وهي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree:

شجرة الشاي ليست شجرة الشاي المعروف الذي نشربه يومياً، إنما هي شجرة سميت بهذا الاسم، واسمها الأساسي هو البلقاء. وهي شجرة دائمة الخضرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار لها طبقات من اللحاء (القشر) وأوراق مديبة وسنابل من الأزهار، تعرف علمياً باسم *Melaleuca alternifolia*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت النبات، يحتوي النبات على زيت طيار مكون من تربينين - ٤- ونسبته ٤٠% وغاما تربينين بنسبة ٢٤% واثا تربينين بنسبة ١٠% وسينيول بنسبة ٥%. تستخدم كمطهرة ومضادة للجراثيم،



ومضادة للفطر وللفيروسات، ومنبهة للجهاز المناعي. يوضع الزيت بعد تخفيفه بزيت الزيتون على البقع أو اللطخ لمرض الجلد الزهامي أو يعمل عجينة رخوة من مسحوق الأوراق مع زيت الزيتون وتوضع لبلخة على الأماكن المصابة.

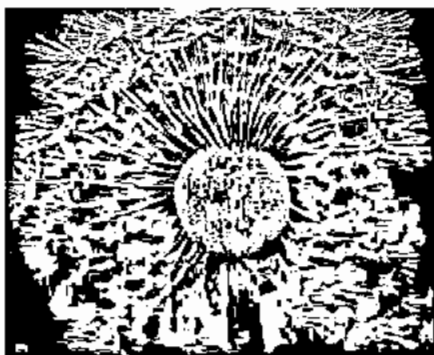
٢- نفل المروج Red clover:

نفل المروج أو النفل البنفسجي أو البرسيم الأحمر كلها مرادفات. هو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم. يعرف علمياً باسم *Trifolium pretense* والجزء المستخدم من النبات رؤيساته المزهرة التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بما في ذلك ساليسيلات المثل، وكحول البنزيل. كما تحتوي على سيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ومن ضمنها مرض التهاب الجلد الزهامي؛ حيث تسحق رؤوس الأزهار، وتعجن مع زيت الهوهوبا (موجود لدى مراكز التغذية أو محال العطارة)، وتوضع كلبخة على المواقع المصابة حتى الشفاء بإذن الله.



٣- الطرخشقون Dandelion:

الطرخشقون نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم أوراقه قاعدية تتبعث من قاعة النبات منقصصة أو مثلثة وسيقان جوفاء وأزهار صفراء



إلى برتقالية. يعرف النبات علمياً باسم Taraxacum officinalis. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على كومارينات وكاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص معدن البوتاسيوم. أما الجذر فيحتوي على طركساكوزيد وحمض الفينوليك ومعديني البوتاسيوم والكالسيوم. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع لعلاج أمراض متعددة، حيث يستخدم لإزالة السموم ولعلاج ارتفاع ضغط الدم. أما الجذر فهو من أكثر الأعشاب المزيّنة للسمية، وهو يعمل أساساً في الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات. كما أنه ينقي الكلى لإزالة السموم. يستخدم كثيراً لعلاج الأمراض الجلدية مثل التهاب الجلد الزهامي وحبوب الشباب والصدفية والأكزيما وحالات التهاب المفصل.

يوجد عدة مستحضرات مقننة من الأوراق والجذر. يستخدم الجذر بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدامه خارجياً، حيث يخلط مسحوق الجذر الناعم مع زيت الهوهوبا، ويوضع مباشرة كلبخة على المناطق المصابة.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

- ١ - البيوتين: البيوتين أحد فيتامينات ب المركب، ويرتبط نقصه بمرض الزهام. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٢ - الأحماض الدهنية الأساسية: علاج جيد لمرض الزهام، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣ - بيكنوجينول: مضاد أكسدة فاعل يدعم الجلد لمقاومة المرض. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٤ - مركب الأحماض الأمينية الحرة: تقوم على إصلاح الأنسجة وعلاج التهاب الجلد الزهامي. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تجنّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والشيكولاتة، وأي شيء يحتوي على سكر والمكسرات.
- ٢- لا تطعام أي تآكل يحتوي على البيض النيئ.
- ٣- جفّف جلدك جيداً بعد الحمام، وتجنّب كثرة المراهم التي توصف لمعالجة مرض الزهام.

ملاحظة هامة :

الجرعات الموصى بها هي للبالغين والجرعات الموصى بها للأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة هي ثلاثة أرباع الجرعة للبالغين، والأطفال بين سن ٦-١٢ سنة يعطون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، والأطفال دون سن ست السنوات، فيعطون ربع الجرعة أو كما ينصح الطبيب.





التهاب الزائدة الدودية Appendicitis

الزائدة الدودية هي أنبوب رفيع مسدود يمتد من المصران الأعور، وهو أول أجزاء المعى الغليظ. وموضع الزائدة في الإنسان في أسفل الجزء الأيمن من البطن. وليس لدى الزائدة الدودية وظيفة لدى الإنسان.

والتهاب الزائدة الدودية مرض يصيب الزائدة الدودية، ويحدث من عدوى تسببها البكتريا، فتتورم الزائدة الدودية وتمتلئ بالصديد. وقد يسري الصديد إلى غشائها الخارجي فيصير خراجاً، أو تنفجر الزائدة الدودية، فتنتشر العدوى بأجزاء الجسم المحيطة بالموضع. ويتسبب ذلك في التهاب الصفاق. وهو التهاب الغشاء المبطن لتجويف البطن.

تبدأ الأعراض عادة بالألم في منطقة السرة، ثم يتحول إلى أسفل الجانب الأيمن من البطن. ولا يسبب ألماً مستمراً في البداية؛ إذ يشتد ويخف، ثم ما يلبث أن يستمر فيصاب الموضع الخارجي بالحساسية عند لمسه، وتتقلص عضلات البطن، ويصاب المريض عادة بالغثيان وارتفاع درجة الحرارة. ويظهر قياس الدم زيادة في الخلايا البيضاء.

قوة الألياف في علاج التهاب الزائدة الدودية،

نقد تساءل الباحثون على مدار سنوات طوال عن سبب الندرة النسبية لمرض التهاب الزائدة الدودية في أماكن مثل إفريقية وآسية، في حين أنه شائع للغاية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث إنه يصيب بنسبة ٢٠٪، ٧ من عدد السكان في وقت من حياتهم. إن الأغذية الغنية بالألياف تقي الناس من التهاب الزائدة الدودية

فالناس في إفريقيا وآسيا يتناولون كميات ضخمة من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة وأطعمة أخرى غنية بالألياف.

بالإضافة إلى العدوى البكتيرية التي تسبب التهابات الزائدة الدودية، إلا أن الإنسان يصاب بالتهاب الزائدة عندما تسقط قطعة من البراز في فتحة الزائدة؛ فهي جزء من الأمعاء الغليظة التي تعادل حجم حبة الفاصوليا، بما يسمح لازدهار البكتيريا وتكاثرها في الداخل؛ ولأن الألياف الموجودة في الأغذية تمتص الماء فإن الغذاء عالي الألياف يكسب البراز حجماً أكبر، ويجعله أكثر ليونة، ويقلل احتمال تكسيره، وهذا يساعد على منع الجزئيات الضالة من أن تسد الزائدة الدودية. كما أن إمداد الجسم بمزيد من الألياف عن طريق الغذاء يؤدي إلى سرعة حركة البراز عبر الجهاز الهضمي، إن أي شيء يقلل من مدة مكوث أو بقاء النفايات في الأمعاء الغليظة يمكن أن يكون مساعداً، ومفيداً، فحتى لو كان الأطباء يعتقدون أن الحصول على المزيد من الألياف سوف يقينا من التهاب الزائدة الدودية، إلا أنه من الواضح أنها توفر بعض الحماية أو الوقاية. إن إحدى أسهل الطرق للحصول على الكثير من الألياف في الغذاء هي أن تبدأ يومك بتناول الحبوب. فإن معظم حبوب الإفطار سواء تم تقديمها ساخنة أو باردة تعد مصدراً رائعاً للألياف، وبعض أنواع الحبوب تحتوي على عشرة جرامات أو أكثر من الألياف في كل حصة غذائية، وهذا في الحقيقة أكثر من نصف المقدار اليومي. وثمة طريقة أخرى للحصول على الألياف وهي تناول أطعمة الحبوب الكاملة. وتعد البقوليات مصادر أفضل للألياف. فنصف فنجان من الفاصوليا المطهوه على سبيل المثال يحتوي على 8 جرامات من الألياف، أي ثلث المقدار اليومي المطلوب. وهذه الكمية نفسها من اللوبليا تحتوي على 6 جرامات من الألياف، كما أن نصف فنجان من الباسلة المغلّاة يحتوي على 8 جرامات من الألياف. وفي الوقت الذي لا تستطيع فيه الخضراوات منافسة البقول بالنسبة للألياف، إلا أنها ما زالت مصادر مهمة للألياف. وعلى الرغم من أن الفاكهة كثيرة العصارة تحتوي على بعض الألياف إلا أن معظم ما بها من ألياف يوجد في القشور. وعلى ذلك يجب أن تتناول الفاكهة والخضراوات مثل البطاطس والبطاطا الحلوة بقشرها إن أمكن.

والموالح بالطبع تستثنى من هذه القاعدة مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت، وكذلك بعض الثمار الأخرى مثل البطيخ والشمام والموز والمنقة لأننا لا نأكل قشرها. ولكن لحسن الحظ فإن كثيراً من الألياف في البرتقال والجريب فروت والفواكه الأخرى التي نزيل قشرتها توجد في اللحاء الأبيض تحت القشرة. ولكي نحصل على أقصى كم من الألياف، لا تقطع الموالح إلى شرائح والأفضل طعمها كاملة بعد تقشيرها لتحصل على أغلب الألياف في كل مضغ.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- يجب عدم إهمال أي ألم تشعر به في منطقة السرة. وعليك مراجعة المستشفى فوراً.
- ٢- إذا شعرت بالآلام غير مستمرة في الجزء السفلي الأيمن من البطن، فلا تتردد في الذهاب إلى المستشفى.
- ٢- عليك دوماً طعام الحبوب والبقول والفواكه والخضراوات الطازجة، لتلافي الإصابة بمرض الزائدة الدودية.



الحقن الشرجية Enemas

يقول د (جيمس بالشى ود فيليس بالشى): «إنه مع الوقت تتجمع الفضلات السامة في القولون والكبد ثم تدور مع تيار الدم في الدورة الدموية. إن القولون والكبد النظيفين والصحيحين هما شيء أساسي لصحة كل أعضاء وأنسجة الجسم».

هنالك نوعان من الحقن الشرجية: حقنة شرجية احتجازية Retention enema، وحقنة شرجية منظفة cleansing enema. إن المنعول الأول للحقنة الاحتجازية التي يتم إبقاؤها في الجسم لمدة تقدر بنحو ١٥ دقيقة هو مساعدة الكبد على التخلص من الشوائب. والحقنة المنظفة التي يتم إبقاؤها فقط لدقائق قليلة تستخدم لغسل القولون ودفغ محتوياته إلى الخارج.

وعند استخدام الحقن الشرجية ضع في الاعتبار أنه يجب عدم استخدامها في حالة نزيف من الشرج.

إذا كان هناك نزيف يجب أن تتصل بالطبيب فوراً. إذا كنت تشعر بتوتر أو تقلصات في الأمعاء أثناء استعمال الحقنة، فحاول استعمال ماء أدفأ (٩٩ فهرنهايت) للمساعدة على إرخاء الأمعاء. إذا كانت الأمعاء ضعيفة أو مرتخية، فحاول استعمال ماء بارد (٧٥ - ٨٠ فهرنهايت) للمساعدة على تقويتها بعد استخدام أي حقنة شرجية تأكد من القيام بغسيل وتطهير طرف كيس الحقنة.

حقنة بكتريا الاكتوبا سيلس بيبيديس الاحتجازية :

هذه الحقنة الاحتجازية التي يجب استخدامها من ٢ - ٦ مرات فقط في السنة مفيدة للجسم في حالات الإصابة بفطر الكانديدا وأنواع الخميرة الأخرى وحالات

الإصابة بالانتفاخ والغازات والتطبل. عندما تكون الغازات هي المشكلة، فإن هذا النوع من الحقن يمكن أن يعطي إحساساً بالراحة في دقائق معدودة. هذا العلاج مفيد في حالة استعمال High colonics. وكذلك عند استعمال المضادات الحيوية مدة طويلة من الوقت وما يترتب عليه من قتل البكتريا النافعة. إن حقنة L-Bifidus تقوم بتعويض تلك البكتريا، فتساعد الجسم على القضاء على عدوى الخمائر الفطرية وعلى تحسين الهضم. في الواقع أن هذه الحقنة يمكن أن تكون مفيدة لأي مرض خطير.

الطريقة،

لعمل محلول L-Bifidus للحقنة الشرجية ضع ٦ أونصات من مستحضر Digesta Lac - من إنتاج Natren (متاح في محال الأغذية الصحية) في ربع جالون من الماء المقطر الدافئ (تأكد من عدم استخدام الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). يمكن أيضاً أن تستخدم مستحضر Kyo dophilus من إنتاج Wakunaga (فرغ محتويات ٦ - ٨ كبسولات في الماء) غير أن Digesta-Lac يعمل بطريقة أفضل. اخلط المحتويات في الماء إلى أن تذوب. استخدم فقط ثمن جالون من المحلول في كل مرة وقم بوضع الباقي في إناء في الثلاجة.

وللحصول على أفضل النتائج في استخدام حقنة شرجية مكونة من الماء فقط قبل استخدام حقنة L. Bifidus لأن ذلك يمكنك من الاحتفاظ بمحلول LBifidus للمدة المطلوبة من الوقت داخل القولون. بعد طرد حقنة الماء العادية ضع ثمن جالون من L-Bifidus في كيس الحقنة. استخدم زيت فيتامين هـ في تزييت طرف الحقنة قبل إدخالها في الشرج، لأن ذلك يساعد على سهولة إدخال الحقنة، وله تأثير التئام على الشرج وبطانة القولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. نبات الصبار يمكن أن يستخدم أيضاً لهذا الغرض.

إن أحسن وضع أثناء تلقي الحقنة الشرجية هو «الرأس للأسفل والمؤخرة للأعلى» وبعد حقن السائل ابق على جانبك الأيمن وابق المحلول داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تتدحرج من جانب إلى آخر. لا تقلق لو أنك لم تتمكن من إخراج السائل بعد ١٥ دقيقة، بكل بساطة قف وتجول في المكان إلى أن تشعر بالحاجة إلى طرد المحتويات.

حقنة شاي النعناع البري:

إن حقنة شاي النعناع البري catnip هي وسيلة جيدة لتخفيض حرارة الجسم العالية والاحتفاظ بها منخفضة. وهذه الحقن تخفف الإمساك والاحتقان الذي من شأنه أن يبقي الحرارة مرتفعة. عندها ترتفع الحرارة إلى أعلى من ١٠٢ فهرنهايت (١٠٢ فهرنهايت في الأطفال فوق سنتين) استعمل حقنة شاي النعناع البري المنظفة. كرر الإجراء كل ٤-٦ ساعات، واستمر في عمل الحقن مرتين في اليوم طالما استمرت الحرارة. حقنة شاي النعناع البري لا يجب استخدامها من قبل الأطفال أقل من سنتين في العمر.

الطريقة: ضع ٨ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع البري الجافة أو الطازجة في كوب زجاجي أو وعاء مطلي بالميلا (إذا كنت تستعمل أكياس النعناع البري، فاستعمل الكمية الموصى بها على العبوة لعمل ربع جالون من الشاي). وفي إناء آخر منفصل اغل ربع جالون من الماء المقطر بالبخار. ابعث الماء من فوق النار وصبه فوق الأعشاب. غط الإناء ودع الشاي يتكون لمدة ٥ - ١٠ دقائق. رشح واتركه ليبرد إلى درجة حرارة معقولة. ضع كل المحلول داخل كيس الحقنة، لا تستعمل الفازلين لتزييت طرف كيس الحقنة، بدلاً من ذلك استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة وعصرها فوق طرف الحقنة، حيث إن هذا السائل سيسمح بسهولة إدخال الحقنة وله تأثير التثامي على الشرج وبطانة القولون إذا كان هناك التهاب في تلك المناطق. يمكن استخدام الصبار لذلك الغرض أيضاً.

إن أحسن وضع لتلقي الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى»، ولو شعرت بأي ألم أثناء دفع سائل الحقنة ابق في وضعك نفسه، وخذ نفساً عميقاً عدة مرات إلى أن يختفي الألم، ثم استمر في حقن السائل. إذا خرج منك السائل غصباً قبل إتمام الحقنة عاود العملية مرة أخرى. إذا كان الألم يستمر، فلا تستمر في الإجراء وتوقف.

بعد حقن المحلول استلق على ظهرك ثم استدر واستلق على جنبك الأيسر، وأثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون لكي تساعد على تفكيك أي كتل برازية. ابدأ بجانبك الأيمن، وحرك يدك بالتدريج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم عبر البطن إلى الناحية اليسرى السفلى.

ابق المحلول داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل القيام بطرده.

حقنة عصير الليمون المنظفة ،

حقنة عصير الليمون هي وسيلة ممتازة لغسيل القولون من المحتويات البرازية والشوائب الأخرى وإزالة السموم من الأجهزة. هذه الحقنة تقوم أيضاً بموازنة درجة حامضية القولون ومفيدة عند الحاجة لغسيل القولون والتخلص من بعض مشكلات القولون مثل الإمساك.

الطريقة :

لعمل الحقنة الشرجية بمحلول الليمون أضف عصير ٣ ليمونات إلى نصف جالون من الماء الدافئ (تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). وإذا رغبت فأضف ملء قطارئين من عشب البحر السائل، لكي تدعم محتوى المحلول من المعادن.

ضع كل المحلول في كيس الحقنة الشرجية. لا تستخدم الفازلين في تزييت طرف الحقنة. استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة فيتامين هـ، واعصر محتواها على طرف الحقنة. هذا السائل من شأنه أن يسهل إدخال طرف الحقنة في الشرج، وله تأثير التثامي على الشرج وبطانة القولون إذا كانت هذه المناطق بها التهاب. يمكن استخدام سائل نبات الصبار لتزييت طرف الحقنة أيضاً.

إن أحسن وضع لتلقي الحقنة هو «الراس لأسفل والمؤخرة لأعلى»، وبعد حقن محتويات الحقنة استلق على ظهرك ثم استلق على جانبك الأيسر. وبعد استلقاءك قم بتدليك منطقة القولون من البطن للمساعدة على تفكيك المادة البرازية، ابدأ بجانبك الأيمن وحرك أصابعك بالتدرج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم اعبر بطنك بالعرض، ثم إلى الجانب الأيسر السفلي.

لاحظ أن نصف جالون من الماء يعد كمية كبيرة من الماء. في حالة إحساسك بالألم في أثناء عملية الحقن أوقف تدفق الحقنة وابق وضعك نفسه. ثم خذ نفساً عميقاً عدة مرات حتى يختفي الألم. ثم استمر في حقن السائل. لو حدث أن طردت المحتويات قبل إكمال عملية الحقن، ابدأ بالعملية مرة أخرى. وإذا استمر الألم أوقف الإجراء مرة واحدة. ابق السائل داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل السماح لنفسك بطرد المحتويات. بعد تكرار هذه الطريقة مرتين أو ثلاثاً ستجد أنه من السهل إدخال الحقنة الشرجية وإبقاء السائل داخل جسمك.

توصيات:

١- إذا كانت لديك مشكلة الإمساك، فاستخدم حقنة عصير الليمون مرة كل أسبوع وحقنة القهوة الاحتجاجية كل أسبوع. الأمعاء ستستعيد قدرتها على الحركة الذاتية بعد مدة قصيرة، وسيصبح القولون نظيفاً، ولن تكون هناك رائحة كريهة للبراز.

٢- إذا كنت تعاني من التهاب في القولون، فاستخدم حقنة شرجية بعصير الليمون. وفي أي وقت تشعر بالألم نتيجة لالتهاب القولون فإن هذه الحقنة ستقوم بتخفيف الألم بمنتهى السرعة.

٣- إذا كنت مصاباً بالحساسية للليمون، فجهّز محلول القمح أو عصير الثوم بدلاً من عصير الليمون، أو املاً مستودع الحقنة الشرجية بماء مقطر بالبخار.

حقنة القهوة الاحتجاجية:

عند استخدام الحقن الشرجية الاحتجاجية التي تبقى في الجسم مدة معينة من الوقت، فإن القهوة لا تخترق الجهاز الهضمي، ولا تؤثر على الجسم كما تفعل مشروبات القهوة. ولكن بدلاً من ذلك يقوم محلول القهوة بتنبيه الكبد والحوصلة المرارية للتخلص من السموم التي يمكن حينئذ غسلها خارج الجسم.

إن حقنة القهوة الاحتجاجية تعد على درجة من الفائدة في حالة الأمراض الخطيرة وبعد دخول المستشفى وبعد التعرض للمواد الكيميائية السامة. وحقنة القهوة يمكن استعمالها في أثناء فترات الصيام، لتخفيف الصداع الذي يشعر به المرء نتيجة لانطلاق السموم من تأثير الصيام.

الطريقة:

لعمل محلول الحقنة الشرجية بالقهوة ضع نصف جالون من الماء المقطر بالبخار في وعاء، وأضف ٦ ملاعق كبيرة وملبئة بالقهوة المطحونة (لا تستعمل القهوة السريعة «نسكافيه» أو القهوة منزوعة الكافئين). اغل الخليط لمدة ١٥ دقيقة، ثم دعه يبرد إلى درجة حرارة معقولة، استخدم فقط ثمن جالون من محلول القهوة في المرة الواحدة،

وقم بحفظ الباقي في إناء مغلق في الثلاجة. ضع ثمن جالون من المحلول في كيس الحقنة. لا تستعمل الفازلين في تزييت طرف كيس الحقنة. بدلاً من ذلك استخدم زيت فيتامين هـ (اشتر فيتامين على هيئة زيت أو انقب كبسولة من نهايتها واعصر الزيت على طرف الحقنة). إن ذلك سيساعد على سهولة إدخال الحقنة، وسيكون له تأثير التئامى على فتحة الشرح والغشاء المبطن للقولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. ونبات الصبار يمكن أيضاً أن يستخدم في هذا المجال.

إن أفضل وضع لأخذ الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى» وبعد إفراغ المحلول تدرج على جنبك الأيمن وابق السائل داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تدرج من جانب إلى جانب آخر.

ولا يصيبك القلق إذا ما تباطأ السائل في الخروج أكثر من ١٥ دقيقة. بكل بساطة قم بالوقوف وتجوّل بالمكان كالعادة حتى يصير عندك إحساس بالحاجة إلى طرد السائل للخارج.

توصيات:

١- للوصول إلى أقصى فائدة لهذه الحقنة أو أي حقنة احتجازية أخرى استخدم حقنة منظمة أولاً.

٢- لا تسئ استعمال حقن القهوة، وذلك بكثرة استعمالها أكثر من اللازم. استخدمها فقط مرة واحدة في اليوم عند اتباع برنامج لمرضى معين إلا إذا كنت تعالج من السرطان. إن المصابين بالسرطان ربما يحتاجون إلى ثلاث حقن في اليوم. ويمكنك أيضاً استعمال حقن القهوة الشرجية من وقت لآخر حسب الحاجة.

٣- تذكر أيضاً أن الاستخدام المقرط لحقن القهوة لمدة ٦ أشهر أو أكثر يمكن أن يصفى مخازن الجسم من الحديد بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات، فينتج عن ذلك فقر الدم. لا تستخدم حقن القهوة لأكثر من ٤-٦ أسابيع في كل مرة. لو أصبحت تعاني من فقر الدم في أثناء العلاج أو كلما استخدمت هذه الحقنة يوماً لمدة طويلة من الوقت، فعليك أن تتأكد من تناول حبوب الكبد المجففة.

٤- للمصابين بمرض السرطان أو الأيدز أو أي أمراض أخرى خطيرة أو مشكلة سوء امتصاص، فعليك بإضافة ١ سم ٣ من فيتامين ب المركب أو ٢ سم ٣ من محلول مستخلص الكبد المخصص للحقن العضلي + ملء قنطرة من سائل عشب البحر أو ماء البحر المركز (موجود في مخازن الأطعمة الصحية) إلى محلول الحقنة الشرجية. وإذا كانت هناك صعوبة في التوصل إلى الصور القابلة للحقن من هذه المكملات افتح كبسولتين من فيتامين ب المركب، وأضف المحتويات إلى محلول الحقنة متأكداً من ضرورة ذوبان المحتويات في المحلول قبل إعطائها.

استخدم هذه المكملات يومياً لتعويض ما يفقد من فيتامين ب المركب والمساعدة على إعادة بناء الكبد ولإضافة تقوية أخرى للطاقة.

٥- لتتمكن من قتل البكتريا غير المفيدة في القولون أو عند علاج أي نوع من اضطرابات القولون بما فيها الإسهال والإمساك، أضف ٥ نقاط من مستحضر ٠٧ Aerobic من إنتاج Aerobic Life Industries أو مستحضر Dioxy chlor من إنتاج American Biologies إلى محلول الحقنة الشرجية.

العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتقوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته، ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتقوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرقت يده، فكانت استجابته السريعة أن غطس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفي الحرق بسرعة مذهلة، ومن هذه النتيجة استنتج غاتقوس أن الزيت بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل، وخاصة كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض، وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة غاتفوس، ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنزيمات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور، ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبا وبريطانية في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا، التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة، مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «الفا» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء، ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط «بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة، وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system، الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق، وذلك بإضافة ٥-١٠ نقط من الزيت إلى كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك

البخار المتصاعد. أو خلط ملعقة شاي من الزيت مع كويين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون ويستعمل للتدليك. أو إضافة ٥-١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ. أو مزج ٥ نقط من الزيت مع فنجان ماء دافئ، ونثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون، حيث يغطي الروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الغار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.
- زيت القلقل الأسود: مرخ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.

- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
 - زيت المر:طارد للمخاط ومعالج للاكزيما.
 - زيت الفخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
 - زيت البتشول: يعالج الجلد المتشقق أو الملتهب.
 - زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
 - زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
 - زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
 - زيت البيسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
 - زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
 - زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
 - زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثر لغزارة الشعر.
 - زيت الإبلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.
- وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:
- زيت ريجان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
 - زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
 - زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
 - زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
 - زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
 - زيت شبت + زيت زنجبيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
 - زيت لافندر + زيت فانيليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.

- زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
 - زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
 - زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
 - زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
 - زيت لاهندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.
- (عن ديبرا فلوجم / د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.



التهاب اللوزتين Tonsillitis

التهاب اللوزتين مرض مؤلم عبارة عن التهاب اللوزتين اللتين تتكونان من نسيج ليفي تقعان على جانبي مدخل الحلق.

وربما يكون الالتهاب في إحدى اللوزتين أو كليهما، وتسببه عدوى بكتيرية بأحد المكورات السبحية من نوع إستريبتوكوكاس أو من عدوى فيروسية. ومن أكثر الفئات العمرية إصابة بهذا المرض الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والأربعين عاماً. ومن مظاهر الإصابة بالتهاب اللوزتين ظهور انتفاخ أو ألم في الحلق، وصعوبة في البلع. ويصاحب الحالات المزمنة حمى وصداع وألم في الظهر، وتشنج في الرقبة وشعور بالغثاس. ويبرز في الحلق خراج بجوار اللوزة.

علاج التهاب اللوزتين:

ينقسم علاج التهاب اللوزتين إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض ما يأتي:

١- خليط من الأعشاب يسمى Clear Lunge من إنتاج شركة Natural Alternative هذا المستحضر يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويسهل تجديد الأنسجة ويحد كثيراً من شدة الالتهاب.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبق الحديث عن نبات حشيشة القنفذ في عدة أمراض في الجزء الأول، وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب.

فحشيشة القنفذ مضادة للبكتريا والفيروسات وتقوي جهاز المناعة. يوجد مستحضر مقمن يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً للبالغين، وبالنسبة لصفار السن فيجب استشارة الطبيب لتحديد الجرعة.

٢- عسل نحل نقي وعصير ليمون:

يستعمل مزيج من ملء ملعقة من العسل النقي تضاف إلى نصف كوب ماء مُغلي، ويعصر عليه ليمونة واحدة من نوع بن زهير. يمزج جيداً ثم يتغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يقضي على التهاب اللوزتين الشديد الوطأة بإذن الله بعد ثلاثة أيام.

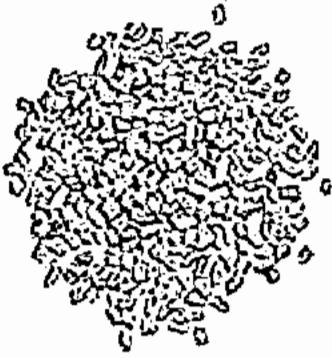


٤- البصل Onion:



تستخدم شرائح بصل مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً دون زيت دون أن يصفر لونه ويوضع على لبخة على مكان اللوزتين وحول الرقبة. وتغطي اللبخة وتثبت بقطعة قماش كتان، وإذا أمكن أن يوضع فوقها قطعة صوف، وهذه الوصفة صالحة فقط للبالغين، لأن الأطفال يحتاجون إلى انضباط.

٥- الحلبة Fenugreek:



لقد تحدثنا عن الحلبة كثيراً في أمراض عدة. يؤخذ مسحوق الحلبة بمقدار ملء ملعقة صغيرة في نصف لتر ماء، ويغلى على نار هادئة لمدة ٣ دقائق، ثم يتغرغر منه المصاب، ويحتفظ بالغرغرة داخل الفم لمدة ٥ دقائق ثم تبصق. ويكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية التي يحتاجها المصاب بالتهاب اللوزتين الآتي:

- ١- الكلوروفيل: مضاد حيوي جيد يشفي التهيجات في الفم والحلق. يستخدم كغرغرة.
- ٢- زيت كبد الحوت: يقوي الجهاز المناعي، ويعمل على التئام الأنسجة. يستعمل حسب تعليمات الطبيب المختص.
- ٣- فيتامين ج: يعمل هذا الفيتامين لمقاومة العدوى، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث مرات.
- ٤- الفضة الغروية: تقلل من الالتهاب. وتساعد على الالتئام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- فيتامين ب المركب: يساعد على إبقاء الفم والحلق في حالة صحية جيدة. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات أو حسب إرشادات الطبيب للأطفال.

ثالثاً: الجراحة:

في حالة أن اللوزتين تحولتا إلى خراج، فإنه في هذه الحالة لا بد من التدخل الجراحي. وإذا كان التهاب اللوزتين متكرراً، ولم تعد تقني الأدوية شيئاً، فمن الأفضل استئصالها. ويجب عدم استئصالها إلا إذا تطلب الأمر ذلك، نظراً لحاجة الجهاز المناعي إليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- استنشق الزيوت العطرية مثل زيت شجرة الشاي والبرغموت والخزامى ويخور الجاوي والزعتر، حيث إن هذه الزيوت تقلل من التهاب اللوزتين.
- ٢- احذر التدخين أو الجلوس مع المدخنين في مكان واحد، نظراً لأن التدخين يهيج الحلق.
- ٣- استخدم غرغرة دافئة من الماء الدافئ والملح، حيث تذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح في ملء كوب ماء دافئ، ويتغرغر بها المريض بمعدل ٣ مرات في اليوم، حيث إن ذلك يساعد على تخفيف الألم والورم وإزالة المخاط.
- ٤- خذ قسطاً من الراحة. واشرب كثيراً من السوائل.





التهاب المتحمة Conjunctivitis

التهاب المتحمة مرض يصيب الغشاء الذي يغطي الجزء الأبيض من مقلة العين والبطانة الداخلية للجفن، ويسمى هذا الغشاء المتحمة. وقد يحدث الالتهاب بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية، أو بسبب كائنات حية مجهرية. وقد ينتج التهاب المتحمة أيضاً عن الحساسية أو الحروق الكيميائية. والواقع أن معظم أنواع التهاب المتحمة التي تحدث نتيجة العدوى تعد ناقلة للعدوى. وتشمل أعراض التهاب المتحمة الحرقان والحكة والتدميع واحمرار العين والشعور بأن هناك شيئاً مستقراً في مقلة العين. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك صديد وربما يلتصق الجفنان معاً.

يحدث التهاب المتحمة الحاد أو ما يسمى العين الوردية غالباً بسبب البكتيريا. وفي معظم الحالات، يمكن للأطباء معالجة الالتهابات البكتيرية أثناء أيام قليلة باستعمال المضادات الحيوية. ومعظم الالتهابات الفيروسية لا تستجيب عادة إلى الأدوية. ولكن أنواعاً منها تزول من تلقاء نفسها. وعلى الرغم من ذلك فإن بعض أنواع الالتهابات الفيروسية قد تستمر لفترة أطول وتصيب القرنية، وهي النسيج الشفاف في مقدمة العين. وحين يحدث ذلك، فإن حاسة البصر لدى الشخص المصاب قد تتأثر. أما الالتهابات الناتجة عن الحساسية، فكثيراً ما ترتبط بحمى القش. وتساعد الكمادات الباردة العين في التخفيف من أعراض الالتهابات الناجمة عن الحساسية. أما التهابات المتحمة الناتجة عن التعرض للكيميائيات، فقد تسبب في تلف خطير للعين. وفي كثير من الحالات، يمكن التقليل من هذا التلف بغسل العين فوراً بماء دافئ.

علاج التهاب الملتحمة :

تستخدم بعض الأعشاب والمكملات الغذائية لعلاج التهاب الملتحمة حسب الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- العرقون Eyebright:



سبق الحديث عن هذا العشب في هذا الجزء لعلاج بعض مشكلات فقدان البصر، وهو يستخدم لشد الأغشية المخاطية للعين ويضج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن، وله استخدامات كثيرة أخرى. يعمل كمادات من مستخلص هذا العشب ويجب أن تكون ساخنة. كما يمكن تناول كبسولات هذا العشب، أو يعمل شاي ويشرب، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة ووضعها مع ملء كوب ماء مغلي، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً. كما يمكن غسل العين بمغلي هذا النبات.



٢- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث كثيراً عن خاتم الذهب في علاج كثير من الأمراض السابقة. استخدم خاتم الذهب في علاج الاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للعين. ويستخدم كفسول للعينين، حيث يقضي على العدوى البكتيرية.



ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات استخداماً هي:

- ١- فيتامين أ: يستخدم هذا الفيتامين لعلاج التهابات الملتحمة الفيروسية، يستخدم مائة ألف وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً. ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً للحامل.
- ٢- الزنك: يقوي جهاز المناعة. يؤخذ ٥٠مجم يومياً، ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠مجم يومياً، ويفضل استخدام جلوكونات الزنك.

ملاحظة :

يمكن علاج التهاب الملتحمة الناتج عن حساسية حمى القش، وذلك باستخدام قطرات متوفرة في الصيدليات، التي تحتوي على سيترويدات، وتؤخذ بناءً على توصية الطبيب.

كما تستخدم المضادات الحيوية لعلاج العدوى البكتيرية.



التهاب المهبل Vaginitis

التهاب المهبل مرض يصيب المهبل ويميزه حدوث حكة وانتفاخ، بالإضافة إلى الإفراز غير العادي للمهبل. يمكن أن يؤثر التهاب المهبل على القرع. ويحدث التهاب المهبل في أغلب الأحيان أثناء مدة الحمل. تنشأ معظم حالات التهاب المهبل، من التلوث الناتج عن البكتيريا، والفطريات والأوليات. وتنتج هذه الكائنات كميات هائلة من الفضلات، التي تسبب بدورها في تهيج المهبل، وينتج عنها الانتفاخ والحكة. إن أكثر أنواع البكتيريا التي تسبب التهاب المهبل هي بكتريا الترايكوموناس *Trichomonas* وجراثيم السيلان جونوكوكساي *Gonococci* أو غير ذلك من الميكروبات والفطريات. تتسبب هذه الميكروبات في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل، سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وهناك فطر يسمى المبيضة يجعل أيضاً سائل المهبل غليظاً أبيض اللون. كما يتسبب الكائن المسمى بالمشعرة في تحويل السائل إلى اللون الأصفر المائل للخضرة أو إلى اللون الرمادي، وكذلك جعله رقيقاً ورغوباً. يمكن للفطريات والبكتيريا أو الكائنات الأولية المسببة لالتهابات المهبل أن تكون موجودة في المهبل دون أن تسبب التهابه. وعادة ما تكون كمياتها متوازنة، لكي لا تسبب الكميات الزائدة في أي أذى للمرأة. كما أن التهاب المهبل يحدث عندما يختل التوازن بتكاثر واحد أو أكثر من الكائنات بأعداد كبيرة. وهناك عدة عوامل ينتج عنها أثناء هذا التوازن، وتشمل الحمل وضعف الصحة وسوء التغذية والأرق واستعمال أدوية معينة. كما أن الجروح والحساسية ضد أنواع معينة من المنظفات، والمطهرات المستخدمة في الغسيل والصابون المعطر ومسحوق التلك ونقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل

أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة كلها عوامل مؤثرة في الإثناء بتوازن البكتريا الموجودة في المهبل. أيضاً من العوامل المخلة بالتوازن مرض السكر واستعمال المضادات الحيوية وحبوب منع الحمل. هذه العوامل لها دور كبير في التهاب المهبل. هناك ما يعرف بالتهاب المهبل الضموري، وهو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك النساء اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً. وهذا الاضطراب ممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى. الأعراض المعتادة للتهاب المهبل هي الحرقان والحكة والجماع المؤلم وإفراز مائي خفيف مشوب بالدم.

علاج التهاب المهبل:

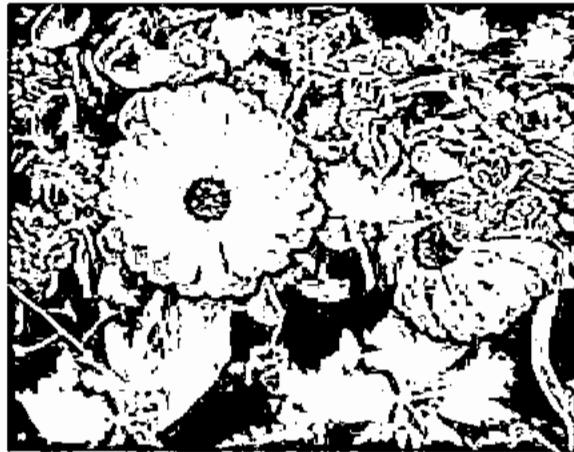
ينقسم علاج التهاب المهبل إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

١- الأذريون Marigold:

سبق الحديث عن الأذريون في أمراض سابقة، لكننا سنتحدث عنه في هذا الموضوع عن استعماله كعلاج لالتهاب المهبل. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار وتقلي مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى بعد أن يبرد ويفسل به المهبل مرتين في اليوم. كما يمكن استخدام لبوس مهبلي من الأذريون.



٢- الثوم Garlic:

تحدثنا كثيراً عن الثوم في عدة أمراض سابقة، ولكن ما لم نتحدث عنه هو استعماله في التهاب المهبل، يوجد عدة مستحضرات من الثوم مقننة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات. كما يمكن استخدام منقوع الثوم كغسول للمهبل.

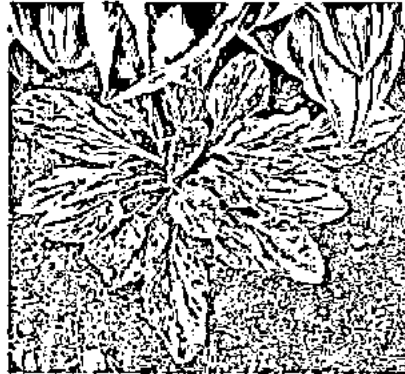
٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

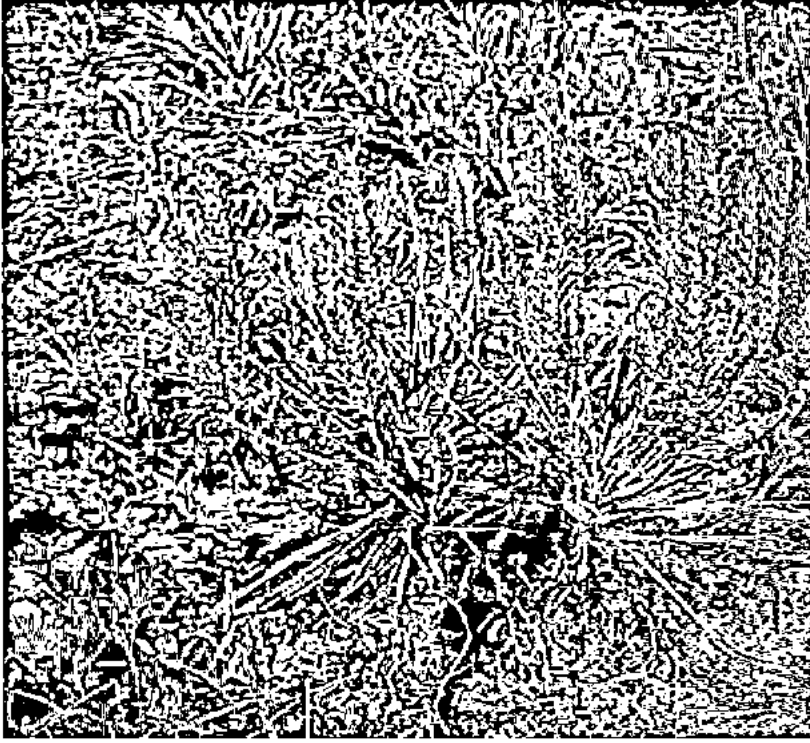


حشيشة القنفذ تستخدم على نطاق واسع لعلاج أمراض عدة، وقد تحدثت عنه في عدد من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من حشيشة القنفذ تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. كما يمكن استخدام منقوع الأزهار والجذور بمعدل ملعقة من مسحوق الجذور أو الأزهار على ملء كوب ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ثم يعمل دش مهبلي بهذا المستخلص.

٤- لسان الحمل Plantago:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٠٤ سم، له أوراق رقيقة وعناقيد من الأزهار البيضاء إلى البنية، يعرف علمياً باسم *Plantago spp*. الجزء المستعمل منه قشور الثمار.





وكذلك البذور. تحتوي هلاماً (أرابينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً يتكون من حموض دهنية بمليته وأولئك وليفوليتيك ونشاء.

يستخدم لسان الحمل على نطاق واسع كملين ومطهر ومضاد للإسهال والتهاب المهبل والإحليل. يؤخذ ملء ملعقة من الثمار، وتغمر مع كوب ماء ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يترك ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل، بمعدل مرتين في اليوم.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's wort:

تحدثنا في أمراض سابقة عن عشبة القديس يوحنا، وعن استعمالاتها ضد الكرب والاكنتاب، وهي تستخدم في التهاب المهبل كغسول، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق أغصان وأزهار النبات، وتغلي لمدة ١٠ دقائق مع كوب ماء، ثم تترك تبرد لمدة ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل بمعدل مرتين يومياً.

٦- أوراق السنفيثون Comfrey:

السنفيثون الذي يسمى سمقوطن مخزني، هو عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، أوراقه غليظة وأزهاره جرسية بيضاء إلى بنفسجية، يعرف علمياً باسم *Symphytum officinale*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي على الألاتويين وهلام وثلاثيات التربينويد وحمض الروزمارينيك واسيراجين وقلويدات البيروليزدين وحمض العفص.

يستخدم السنفيثون كقابض ومضاد للتهابات وجابر للعظام والجروح. تستخدم خلاصة الأوراق على هيئة غسول أو لبوس لعلاج التهاب المهبل. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الأوراق، وتعجن مع الماء، ويعمل منها لبوسات تستخدم بمعدل مرتين في اليوم، كما يمكن أن يغلي ملء ملعقة من الأوراق في ملء كوب لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصقى ويعمل غسولاً للمهبل بمعدل مرتين في اليوم.

قلويدات البيروليزدين سامة وتلف الكبد إذا أخذت عن طريق الفم وبدون استشارة طبية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد بعض المكملات الغذائية التي لها دور في القضاء على التهاب المهبل، وأهمها ما يأتي:

- ١- الفضة الغروية: مضاد حيوي واسع، يطفئ الالتهابات ويرقي الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- فيتامين ب المركب: وجد أن نقصه مرتبط بالتهاب المهبل يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات.
- ٣- فيتامين ب٦: على درجة من الأهمية عند استعمال كريم الإستروجين لعلاج التهاب المهبل الضموري، يؤخذ بمقدار ما بين ٥٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.
- ٤- بيوتين: مثبط جيد للفطريات. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام ٢ مرات يومياً.

ثالثاً: المستحضرات الصيدلانية:

يصرّف الأطباء غالباً دواء الكيتوكونازول (Nizoral) لعلاج التهاب المهبل دون ظهور أعراض جانبية. كما يمكن استعمال Clotrimazole.

أما التهاب المهبل الضموري فيعالج في الغالب بمرهم الأستروجين، ويؤخذ معه فيتامين ب ٦. وكريم الأستروجين الطبيعي أفضل لعلاج التهاب المهبل الضموري عند استعماله موضعياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تناول غذاء خالياً من الفاكهة والسكر والخميرة. تجنب الألبان القديمة والشيكولاتة والفواكه المجففة والأطعمة المخمرة. استبعدي كل الحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون.

٢- لا تستعملي الكورتيزونات وحبوب منع الحمل حتى تتحسن حالة الالتهاب المهلي.

٣- لا تستعملي أنواع الفسول التي لها رائحة حلوة. وتجنبي استعمال مركبات الحديد حتى يتحسن الالتهاب، حيث إن بكتريا الالتهاب تحتاج إلى حديد لنموها.

٤- لتخفيف الحكّة، افتحى كبسولة من فيتامين أ وادهني الزيت فوق المنطقة المصابة أو استعملي كريم فيتامين أ.

٥- تناول الزبادي العادي «اللبن الرائب» الذي يحتوي على خميرة حية أو ادهني الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إن ذلك يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف كذلك الالتهاب الموجود.



التهاب المهبل Vaginitis والسيلان المهبل Leukorrhoea

ما هو المهبل؟

المهبل هو عضو الأنثى التناسلي، ويتكون من قناة أنبوية الشكل خلف المثانة ومجرى البول المعروف بالإحليل وأمام المستقيم. ويمتد المهبل من عنق الرحم (النهاية السفلى للرحم) وحتى فتحة خارجية بين الفخذين. والمهبل هو القناة التي يخرج عن طريقها المولود. كما يخرج الدم والخلايا من الرحم عن طريق المهبل أثناء الحيض. يبلغ طول المهبل نحو ١٠ سم، وله جدران عضلية مبطنة بغشاء مخاطي. وتمتد عبر هذه البطانة العديد من الطيات والثنيات، وتكون الجدران عادة متطبقة بعضها على بعض؛ الشيء الذي يعطي المهبل مظهراً لوزياً وعند الفتيات قبل الزواج تكون فتحة المهبل مغلقة جزئياً بغشاء رقيق يسمى البكارة.

وتعمل إفرازات عنق الرحم على لزوجة وترطيب السطح الداخلي للمهبل. وتمتد الجدران العضلية للمهبل أثناء عملية الوضع لكي تسمح بخروج المولود.

ما هي أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبل؟

أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبل تشترك بعض الأسباب في العدوى البكتيرية أو العدوى الفطرية. ولكن ينمرد التهاب المهبل بالأسباب الآتية: نقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة، قلة العناية الشخصية والملابس الضيقة الخالية من المسام قد تساعد على نشأة المشكلة. الحمل ومرض السكر واستعمال المضادات الحيوية تعمل خللاً



في التوازن الطبيعي للجسم، فهي بيئة تجعل الجراثيم أو الكائنات المعدية تنمو وتنتشر. أيضاً حبوب منع الحمل يمكن لها أيضاً أن تسبب التهاب المهبل. التهاب المهبل الضموري هو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً. وهذا الاضطراب من الممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى.

أما السيلان المهبلي فهو عبارة عن إفراز مهبلي أبيض اللون غليظ القوام، يكون سببه أساساً نتيجة العدوى المهبلية بالتريكوموناس فاجيناليس *Trichomonas Vaginalis* وهي كائنات صغيرة وحيدة الخلية، أو الكلاميديا *Chlamydia*، أو المونيليا *Monilia* (الخميرة) أو كانديدا البيكانس *Candida Albicans* كما تزداد الإفرازات المهبلية مع زيادة هرمون الأستروجين في الجسم.

ما هي أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي؟

يشترك أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي في الأعراض الآتية:

حرقان واحساس بالحكة وإفراز غير طبيعي من المهبل وألم عند الجماع. والسيلان المهبلي يختلف باختلاف نوع البكتريا التي تصيب المهبل، فإذا كان السبب عدوى فطر الخميرة *Yeast Vaginitis* فيكون هناك تهيج موضعي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء كالجبن، وحرقان شديد وتظهر البشرة حول المهبل حمراء وملتهبة. وفطر الكانديدا يشبه إلى حد ما عدوى فطر الخميرة، وتتميز الكانديدا بإفراز كميات كبيرة من إفراز أبيض قشدي ذي رغوة. أما الكلاميديا فإن أعراضها إفرازات تخرج من المهبل أو الأحيلى وتسبب ألماً شديداً أثناء المعاشرة الجنسية، وفيما يتعلق بعدوى بكتريا جونوكوك (مكور السيلان) وهو شديد العدوى ويخرج سائلاً يميل إلى الصفار ذا رائحة كريهة. وبالنسبة لبكتريا التريكوموناس فيخرج سائلاً أبيض، ويصحب ذلك ضعف حموضة المهبل، ويزداد السائل الأبيض كثافة. ويتحول إلى اللون الأصفر، غليظ القوام غزير الكمية.

وأهم أعراض الكلاميديا أنها تصيب الرجال والنساء؛ حيث يصيب ١٠٪ من الرجال، ٧٠٪ من النساء. والنساء لا يشعرن بالأعراض، وهذا لسوء الحظ؛ حيث تصاب المرأة بالعقم والتهاب الحوض وتلف دائم في الجهاز التناسلي، وقد يضطر

لاستئصال الرحم، بالنسبة للرجال يصابون بالتهاب البروستاتا والقنوات المنوية وإفرازات مخاطية تخرج من البول.

أما الكانديدا فقد تصيب أي جزء في الجسم، حيث إن أكثر المناطق إصابة بهذه البكتريا هي المهبل والفم والأذن والجهاز الهضمي، ولها أعراض كثيرة وعند إصابتها للمهبل فقد تنتقل العدوى للرجال عن طريق الجماع والعكس صحيح.

هل تنتقل العدوى البكتيرية التي تصيب المهبل إلى الرجال والأطفال؟

نعم تنتقل العدوى إلى الرجال عن طريق الجماع، والرجل ينقلها أيضاً إلى المرأة. ولذلك يجب الحرص على علاج المرأة وزوجها؛ لأنه يحصل أن تعالج الزوجة فقط وتشفى، ويكون الرجل حاملاً لهذا الجرثوم فيعطيه مرة ثانية لزوجته. والأم يمكن أن تنقل العدوى إلى رضيعها. والفتيات يصبن بهذه الأمراض، ولكن بنسبة أقل كثيراً من الأمهات.

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بمضادات الفطريات الكيميائية، وهي كثيرة وتصرف من قبل الأطباء مثل التتراسايكلن والدوكسيسكلين أو التيركونازول.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية وهي التي تهمنا.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

العلاج بالأدوية العشبية :

أهم الأدوية العشبية، في علاج التهابات المهبل والسيالانات المهبلية ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يحتوي الثوم على مضادات البكتريا والفيروسات، ويستخدم على نطاق واسع ضد التهابات وسيالانات المهبل؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من عصير الثوم الطازج ويضاف إلى خمس ملاعق طعام من الزبادي، ويمزج جيداً، ثم يستعمل كدش مهبلي للمتزوجات فقط، دون العذارى، وذلك بمعدل مرتين يومياً ومدة ستة أيام فقط.

٢- البلقا المتعاقبة Tea tree:



زيت البلقاء المتعاقبة، أصبح مشهوراً في السنوات الأخيرة كعلاج ضد الفطور المهبلية، حيث يؤخذ ٢ - ٣ نقاط من الزيت، ويمزج مع ملء ملعقة كبيرة من الزبادي، ثم يؤخذ قطعة شاش وتغمس جيداً في هذا المزيج وتدخل في المهبل ليلاً ومدة ٦ ليالٍ فقط.

٣- الختم الذهبي Goldenseal:

يعد الختم الذهبي مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً واسع المجال؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويشرب بعد عشر دقائق بعد تصفيته بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٨ أيام.

٤- الخزامى Lavandula:

وهي أنواع متعددة يؤخذ بضع نقاط من زيت الخزامى إلى الدش المهبلي أو الحمام أو الكريعات أو الفسولات أو السدادات، ويستعمل بمعدل مرة واحدة ليلاً ولمدة ٥ أيام، ولا يستعمل الدش المهبلي أو السدادات للبكارى.

٥- خل التفاح:



يؤخذ ثلاثة أكواب من خل التفاح ويضاف إلى المقطس الدافئ وامكثي في حوض الاستحمام لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، على أن تمددي رجليك لتسمحي للماء بالدخول إلى المهبل. وتساعد هذه الوصفة في استعادة حموضة المهبل الطبيعية؛ فهذه الحموضة تقتل جميع الفطريات التي تصيب المهبل.

٦- البابونج Chamomile:

يؤخذ أربع ملاعق من زهور البابونج وتوضع مع لتر من الماء ويغلي على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى جيداً بواسطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل دافئاً كدش مهيلي، مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع، ويستمر في ذلك إلى ما بعد الشفاء. هذه الوصفة للسيدات المتزوجات غير اليكاري.



٧- لحاء شجر البلوط Oak:

يؤخذ مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط ويوضع في مقدار لتر ماء ويغلي على النار مدة ٥ دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل فاتراً بشكل دوش مهيلي، بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع. وتفيد هذه الوصفة في تطهير جوف المهبل وفي وقف النزف وعلاج الجروح. هذه الوصفة للمتزوجات فقط.



٨- ورق الجوز Juglan leaves:

يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس ويضاف إلى لتر ماء ويفلي مدة ٤ دقائق، ثم تطفأ النار ويترك يتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى جيداً ويستعمل بشكل دوش مهبلي وهو فاتر. وذلك بمعدل مرة واحدة كل يوم ولمدة عشرة أيام.

٩- أوراق اليوكالبتوس Eucalyptus leaves:



ويعرف هذا النبات في السعودية باسم الكينا أو الكافور، حيث يؤخذ مقدار قبضة اليد من أوراق اليوكالبتوس، ويضاف إلى مقدار لتر ماء ويفلي على النار مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كحفنة مهبلية (دوش)، مرة واحدة كل يوم، ويكرر حتى الشفاء.

١٠- وصفة خاصة للفتيات غير المتزوجات (الأبكار) نبات اللاميون الأبيض، يؤخذ ملعقتان صغيرتان من زهور اللاميون الأبيض، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى ويترك على النار مدة ٣ دقائق ويترك بعد ذلك جانباً يتخمر مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً.

المكملات الغذائية :

١- الأحماض الدهنية الأساسية وهو فاعل جداً لعلاج الفطريات المهبلية، وهي عملية ينتج في أثناءها حمض اللاكتيك وبيروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة (بكتريا اللبن المحبة للأحماض) نوع من البكتريا النافعة والصديقة التي تساعد على هضم البروتينات.

٢- الأسيدوفيلس:

تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يعوض ما يفقد من زمرة البكتريا النافعة الضروري عند تعاطي المضادات الحيوية وقاتل للفطريات.

٢- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً، حيث ينقص هذا الفيتامين عند من تشيع لديهم السيلانات المهبلية.

٤- بيوتين:

يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام ثلاث مرات يومياً، وهو يقوم على تثبيط الفطريات.

توصيات عامة :

١- تناول خضراوات وأسماكاً وحبوباً خالية من الجلوتين، مثل الأرز البني والذرة والدخن.

٢- تناول الزبادي الخالص، الذي يحتوي على مستثبت زبادي حي.

٣- اشربي ماءً مقطراً فقط.

٤- تأكدي من خلو الطعام من الفاكهة والسكر والخميرة تماماً، لأن الكانديدا تنتعش في وجود السكر.

٥- تجنبي الجبن القديم، والكحول، والشوكولاتة، والفواكه المجففة، والأغذية المختمرة، كل الحبوب المحتوية على جلوتين القمح (القمح والشوفان والجاودار والشعير)، العسل زبدة الجوز، المخلل، البطاطا، عيش الغراب، صلصة الصويا.

٦- أبعدي الحمضيات والفواكه الحمضية مثل البرتقال والعنب والليمون والطماطم والأناناس من طعامك لمدة شهر، ثم أضفي كميات قليلة مرتين كل أسبوع فقط.

٧- بدلي فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى.

٨- ارتدي ملابس داخلية قطنية.

٩- لا تستخدم الكورتيزونات وموانع الحمل حتى يتم الشفاء.

١٠- تجنبي المنظفات والمنتجات الكيميائية المنزلية، والماء المعقم بالكلور والمنسوجات الصناعية والأماكن الرطبة.





التوتر جزء من الحياة لا يمكن الإنسان تجنبه. يمكن أن ينشأ من أشياء عديدة سواء كانت فسيولوجية أو نفسية. الإجهاد الزائد، عدم النوم، التعب الجسماني، الضجة، مشكلات مع الأعماء، المرور، الأثم والتدخين كلها عوامل فيزيائية منتشرة توضع الضغط على الجسم.

بعض الناس يتأثرون بشكل سلبي مع هذه الضغوط، والبعض الآخر يتعامل جيداً مع هذه الضغوط. يمكن أن تسبب الضغوط القلق، والإعياء، والصداع، فقدان الشهية أو زيادة فيها. فقدان الذاكرة، انخفاض التقدير الذاتي، طحن الأسنان، برودة اليدين ارتفاع ضغط الدم، وخزات عصبية، الانسحاب، انخفاض الكفاية الجنسية، الأرق، اضطرابات في الجهاز الهضمي.

يقول العلماء: إن التوتر يسبب أراضاً خصبة ممتازة للمرض، ويرون أن التوتر يسهم في أكثر من ٨٠٪ من كل الأمراض الخطيرة التي تشمل أمراض السرطان، وأمراض الجهاز الدوري، وأمراض القلب، وأمراض الغدد، والتمثيل الغذائي، واضطرابات الجلد، والأمراض المعدية من كل نوع.

يقول الأطباء النفسيون: إن مشكلات الظهر واحدة من أكثر مشكلات البالغين انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. لها علاقة بالتوتر. كما يقولون: إن التوتر هو النذير العام للصعوبات النفسية مثل الاكتئاب والقلق الانفعالي. يعد التوتر مشكلة عقلية أو نفسية، وله في الغالب تأثيرات جسمية حقيقية. إن الجسم يستجيب للتوتر بسلسلة من التغيرات الفسيولوجية (العضوية) التي تشمل زيادة إفراز مادة

الأدرينالين، وتسارع دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم وزيادة توتر العضلات، وتوقف الهضم. تتطلق الدهون والسكريات من خزائنها في الجسم، تتغير مكونات الدم فيرتفع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية، ويكون الدم أكثر عرضة للتجلط، تزيد الغدة النخامية إنتاجها من الهرمون الكظري القشري الاغثنائي (ACTH). الذي ينبه إطلاق هرمونات الكورتيزون هذه الهرمونات لها تأثيرها المهبط على خلايا الدم البيضاء التي تهاجم الأمراض، وكذلك تأثير مثبط للاستجابة المناعية.

إن زيادة إفراز الهرمونات الكظرية تعد المسؤول الأول عن أغلب الأعراض المصاحبة للتوتر. وهو السبب كذلك في أن التوتر يمكن أن يؤدي إلى حدوث نقص المواد الغذائية. إن زيادة إنتاج الأدرينالين تجعل الجسم يزيد من معدل تمثيله الغذائي للدهون والنشويات والبروتين من أجل إنتاج طاقة بسرعة لكي يستخدمها الجسم. إن هذه الاستجابة تحفز الجسم على إخراج الأحماض الأمينية، والبوتاسيوم والفوسفور ويستنفد الماغنسيوم المخزن في أنسجة العضلات، ويقوم بتخزين نسبة أقل من الكالسيوم. ولا يمتص الجسم المواد الغذائية المهضومة بشكل جيد عندما يكون تحت الضغوط، ويصبح الجسم في وقت ما مفتقداً لكثير من المواد الغذائية وغير قادر على تعويضها بشكل كاف.

نحن نعلم أن كثيراً من الاضطرابات التي تنشأ من التوتر تنتج عادة من نقص المواد الغذائية وخاصة نقص فيتامين ب المركب؛ الذي يعد أساساً للأداء السليم للجهاز العصبي. يرجع كثير من الخبراء هذه الأعراض المرتبطة بالتوتر إلى الأعصاب؛ حيث يؤثر التوتر عادة على أجزاء الجسم المرتبطة بالجهاز العصبي وخاصة أعضاء الهضم. وإذا لم يتم التعامل مع التوتر بشكل صحيح والمسبب لهذه الأعراض، فإنه عندئذ يمكن أن تحدث مشكلات خطيرة.

والتوتر يمكن أن يكون حاداً أو مزمناً. والتوتر المزمن بصفة خاصة يعد خطيراً، حيث إنه في نهاية الأمر يلزم الجسم حالة من التوتر الدائم. وحيث إنه يؤثر على الجهاز المناعي، فإنه يزيد من احتمال التعرض لأمراض كثيرة وخطيرة.

علاج التوتر:

ينقسم علاج التوتر إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- عنب الدب Bearberry:

سبق الحديث عن فوائد عنب الدب وتأثيراته، وهو من الأعشاب الجيدة في منع الطفرات والتدمير والموت المبكر للخلايا عند كل الجسم، وهو علاج جيد لحالات التوتر وبالأخص المزمن. يوجد مستحضر مضمّن يباع في محال الأغذية الصحية، وربما في الصيدليات حيث يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



الجنكة من النباتات المشهورة في تحسين الدورة الدموية، ويوجد منها عدة مستحضرات، وقد تطرقنا له في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة وفي هذا المجلد. تستعمل الجنكة في مرض التوتر حيث تساعد على كفاية المخ السليمة والدورة الدموية الطبيعية.

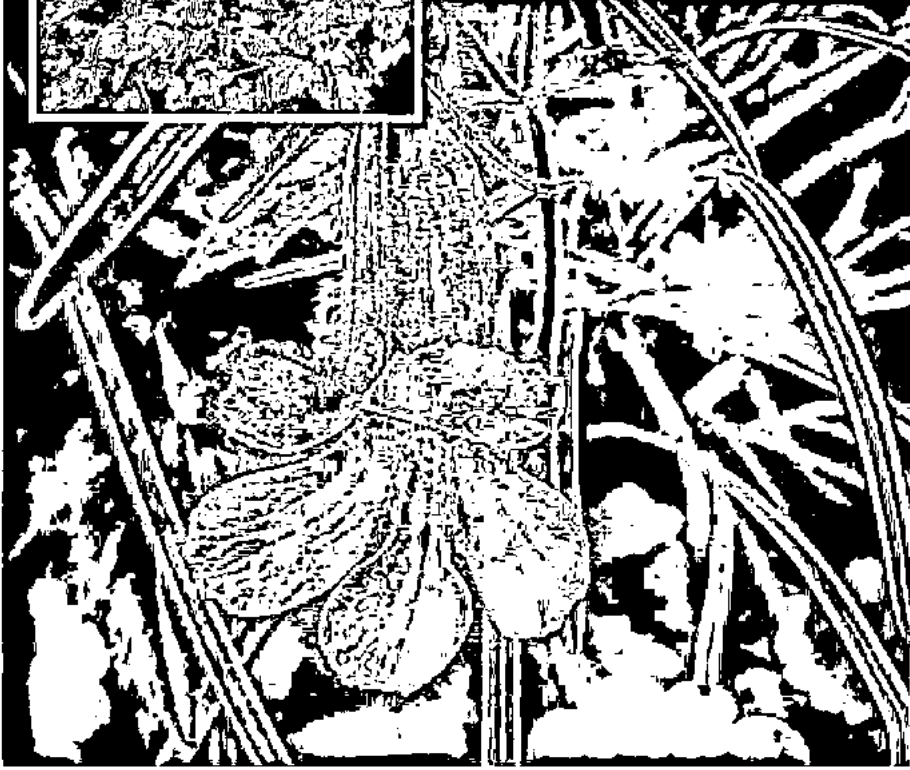
يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضرات المقتنة الموجودة في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية.

٣- الرحمانية المزجة Rehmania:

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم ذات أزهار أرجوانية، تعرف علمياً باسم *Rehmania glutinosa*، وهي عشبة صينية مقوية. الجزء المستعمل منها الجذور التي تحتوي على ستيروولات نباتية مثل بيتا سيتوستيرول وستجما ستيروول. كما تحتوي على سكريات مثل المانيتول، وكذلك تحتوي على رهمانين. تستعمل مقوية للكلية وتحمي الكبد، وتخفض ضغط الدم، ومقوية وتدعم الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي



المركزي، وهذه الأعضاء هي الأكثر عرضة لتأثيرات التوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذري وتوضع ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٤- الشيزندرة الصينية Schisandra:

تعرف أيضاً باسم السوسل الصيني، وهو كرمة خشبية دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار ذات أزهار قرنفلية وسنابل من العنبات الحمراء. تعرف علمياً باسم Schisandra chinensis. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي تحتوي على ليغنانات وتضم شيزندرين، ويوكسي الشيزندرين وغرميسين.



كما تحتوي على ستيروولات نباتية مثل بيتا سيتوستيرول وسجما ستيرول. وتحتوي الثمار أيضاً على زيت طيار وفيتامينات ج، هـ. تستعمل الشيزاندرية مقوية وتحمي الكبد ومنبهة جيدة للجهاز العصبي، وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن، ومفيدة في علاج الاكتئاب، وتساعد في القضاء على الهيجوية والنسيان، ولها خصائص تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب والتوتر. تستعمل في التوتر الذي يؤثر على الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي. يؤخذ من مسحوق الثمار ماء ملعقة صغيرة، وتوضع على ماء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٥- حشيشة الدينار Hops:

سبق الحديث عن حشيشة الدينار في عدد من الأمراض السابقة، وتعدُّ من الأعشاب المشهورة بتأثيراتها على القلق والتوتر والإثارة وتلطيف العصبية وتقلل الرغبة لتناول الكحول، يوجد مستحضر مقنن من حشيشة الدينار متوافر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- ل تيروسين: يساعد في تقليل توتر الجسم، وهو آمن وفعال للنوم، وهو أيضاً يفيد في حالات الاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم أثناء النهار، وعند النوم يؤخذ مع الماء أو العصير، وليس مع الحليب وعلى معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتناس أفضل.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ كمكمل مع حمض البانتوثيك من أجل حماية الجهاز العصبي وكمضادين للتوتر وضروري للغدة التيموسية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- Anti-Stress Enzymes: هذه الأنزيمات تزيل المخلفات السامة، وتستعيد التوازن والتعادل إلى الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يستعمل ليمد البروتين الذي يستخدمه الجسم بسرعة وقت التوتر. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن المتعددة: هذه التركيبة ضرورية للتوتر. يؤخذ حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- ل-لايسين: يؤثر على التوتر الحاد وكذلك التوتر المزمن. ولا يجب تناوله أكثر من ستة أشهر في المرة الواحدة. يستخدم كما هو موجود على عبوة المستحضر.

٧- البيوفلافونيدات + فيتامين ج: ضروريان لعمل الغدة الكظرية. حيث إن التوتر يستنفد هرمونات الغدة الكظرية وكذلك الهرمونات المضادة للتوتر. يؤخذ المستحضر حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها وهي:

١- حدد سبب الضغوط في حياتك، حيث يمكن أن تكون أول خطوة مهمة في التغلب على التوتر. وعليك تدوين قائمة جرد دورية للتوتر، لتساعدك على فهم ما

يسبب لك المتاعب مثل وفاة شريك الحياة أو أحد أفراد الأسرة القريبين. أو وفاة صديق حميم أو الطلاق أو انفصال شرعي عن شريك الحياة، أو فقد الوظيفة أو إصابة كبرى أو زواج جديد أو قلة صحة في أحد أفراد الأسرة وهكذا.

٢- تجنب منتجات الألبان في غذائك لمدة ثلاثة أسابيع، ثم ارجع إليها بالتدريج البطيء ولاحظ عودة أعراض حالتك العصبية.

٣- استبعد الكافئين حيث إنه يؤدي العصبية.

٤- احصل على الكفاية من النوم كل ليلة وجرب التأمل حيث سيساعدك على الاسترخاء.

٥- تجنب المشاحنات ولا تكبت وتفكر مشاعرك.

٦- اعمل على تهيئة بيئة منزلية خالية من التوتر وحافظ على مستوى منخفض من الضجيج حيث إنه يسهم في التوتر.

٧- حاول ألا تتعامل مع الحياة بقدر مبالغ فيه من الصراحة والشدة وتعلم كيف تكون مبسماً.

٨- تجنب الأطعمة المصنعة وجميع الأطعمة التي تسبب التوتر للجسم مثل المحليات الصناعية والمشروبات الغازية.





التوحد أو الاسترسال في التخيل هرباً من الواقع؛ هو عبارة عن خلل عقلي مفهوم بصورة محدودة، يصيب تقريباً ٤ من كل عشرة آلاف شخص. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد في الولايات المتحدة الأمريكية مائة ألف متوحد. يشخص عادة التوحد في بدايات الطفولة قبل عمر السنتين. ويتميز بعدم استجابة المريض للأشخاص الآخرين وللبيئة المحيطة به. والمصابون بمرض التوحد لا يختلفون عضوياً عن الآخرين، ولكنهم يظهرون اختلافاً كبيراً في السلوك عن الآخرين بداية من عمر صغير جداً، حيث لا يُحبُّون أن يُحمَلوا أو يُقبَلوا مثل بقية الأطفال العاديين الذين يُحبُّون أن يُحمَلوا من قِبَل الأهل والأقارب ويحبُّون التقبيل وما أشبه ذلك. إن الطفل المتوحد لا يهتم إطلاقاً بالحب والعاطفة وعندما يكبرون في السن يفضلون في التعلق بالآخرين، كما يفعل باقي الأطفال. وقد وجد أنهم ينسحبون إلى داخل أنفسهم، وقد يقومون بتصرفات غير متوقعة وغريبة جداً تتراوح من اهتزاز مستمر إلى ضرب أقدامهم بشدة. أثناء الجلوس والجلوس في صمت دائم مدة طويلة، والبعض منهم يصاب بدفقات من النشاط الزائد مثل العض أو ضرب جسمهم.

والأطفال المتوحدون لديهم صعوبات كبيرة في التعلم وهم عادة معوقون عقلياً. إن ظهور الحديث أو الكلام يكون متأخراً جداً وفي بعض الحالات يغيب تماماً أو يقتصر على بعض الأصوات غير المفهومة.

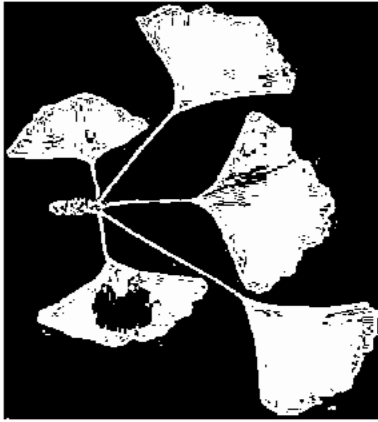
بعض الأطفال المتوحدين يعتقدون أن معدل ذكائهم أقل من الطبيعي، والبعض الآخر يقع في المعدل الطبيعي، والبعض منهم لا زال لديه ذكاء ضعيف في معظم الأمور، ولكن لديهم قدرات فوق العادة توجد في البعض مثل الموسيقى وخلاف ذلك. ومعظمهم لا يحب أي تغيير في النظام أو الروتين المعتاد.

أسباب التوحد:

تعد أسباب التوحد غير معروفة إلا أن الدراسات تقول: إنه قد يكون هناك عنصر وراثي، والبعض يقول: إنه نوع من عدم الاتزان العصبي، الذي يجعل المصابين أكثر حساسية من ناحية الألم للمثيرات الخارجية. ويجب علينا أن نعرف جيداً أن مرض التوحد ليس ناتجاً عن إهمال أو تقصير من الوالدين.

هل هناك أدوية عشبية أو مكملات غذائية يمكن أن تزيد مريض التوحد؟

نعم هناك أدوية عشبية أعطت تأثيرات جيدة لمرضى التوحد، ومن أهمها الآتي:



١- نبات الجنكة *Ginkgo biloba*

يوجد مستحضرات مقننة من أوراق هذا النبات، حيث تعد محطماً قوياً للشقوق الحرة التي تؤثر على المخ، كما أنها منبهة للدورة الدموية ومضادة للتشنج ومضادة للإلتهابات. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم للأعمار من فوق ١٨ سنة، ولمن هم أقل من ذلك كبسولة واحدة يومياً.



٢- الفصفصة *Alfalfa*

الفصفصة هو البرسيم الحجازي ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان قبل الوجبات ٢ مرات يومياً لمن هم أكبر من ١٨ سنة، وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات لمن هم أصغر من سن ١٨ سنة.

المكملات الغذائية :

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية تلعب دوراً في مرض التوحد وأهمها ما يأتي

١- الكالسيوم والمغنسيوم

يؤخذ الكالسيوم بمقدار ١٥٠٠ مجم يومياً لمن هم أكبر من ثماني عشرة سنة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. كما يؤخذ ١٠٠٠ مجم يومياً من المغنسيوم لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. هذان المعدنان مهمان لتصبح وظيفة المخ والجهاز العصبي تسير بصورة طبيعية.

٢- الكولين

يؤخذ بمقدار ٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم أقل. يقوم الكولين بتحسين وظيفة المخ والدورة الدموية بالمخ وألا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

٣- مساعد الأنزيم Q10

يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه وهو يحسن وظيفة المخ.

٤- فيتامين ب المركب

يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات لمن هم أكبر من ١٨ سنة، ونصف الجرعة لمن هم أقل من ذلك، وهذا الفيتامين أساسي لعمل طبيعي للمخ والجهاز العصبي، وينصح بالشكل المستخدم تحت اللسان.

٥ - فيتامين ب ٦ (بيرويدوكسين)

ارتبط نقص هذا الفيتامين بمرض التوحد، وعليه لا بد من استخدامه بجرعات ٥٠ مجم ٣ مرات في اليوم، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة إلا بإذن الطبيب، وهذه الجرعة لمن هم فوق سن الثامنة عشرة، وتؤخذ نصف الجرعة لمن هم دون ذلك.

تعليمات مهمة على مرضى التوحد اتباعها ،

- ١- من المعروف أن معدن النحاس قد يكون عاملاً في مرض التوحد، وكذلك الزئبق والرصاص. التعرض لهذين المعدنين قد يساهم في هذا المرض، وعليه لا بد من التحليل لمعرفة نسبة هذه المواد في المصاب بالتوحد.
- ٢- يجب التأكد من خلو مريض التوحد من مرض Celiac disease وعدم تحمل الأغذية؛ حيث لوحظ على عدد منهم أنهم يحملون هذين المرضين.
- ٣- يجب الابتعاد عن القهوة والمشروبات المحتوية على الكربونات والشيكولاتة وكل اللحوم المملحة والأغذية المعلبة والمصنعة والملح والسكر والحلويات والدهون المشبعة والمشروبات السريعة، والدقيق الأبيض وكذلك الأغذية المحتوية على الألوان الصناعية، والمواد الحافظة. كما يجب تجنب المقلبات في الدهون والسجق وشرائح اللحم البارد مع الجبن وصلصة مرق اللحم وكل منتجات الألبان عدا منخفضة الدسم.
- ٤- حاول زيادة إمداد الأكسجين للمخ عن طريق تدريبات التنفس العميق. أوقف التنفس لمدة ٢٠ ثانية كل نصف ساعة لمدة ٢٠ يوماً؛ حيث إن هذا يشجع التنفس العميق، ويساعد في زيادة الأكسجين في أنسجة المخ.
- ٥- تناول غذاءً غنياً بالألياف يتكون من ٥٠ إلى ٧٥٪ من الأطعمة النيئة؛ محتوية على كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات، بالإضافة إلى الأرز البني والبطاطا والعدس والبقول والسمك والبندق النيء والديك الرومي منزوع الجلد. أو تناول صدور الدجاج الأبيض وزبادي خالي الدسم.
- ٦- اعمل تحليل الشعر لاستبعاد التسمم بالمعادن الثقيلة.
- ٧- اشرب دوماً الماء المقطر دون غيره من المياه العادية.



الجديري Chickenpox

الجديري هو مرض معدٍ يصاب به الأطفال قبل سن التاسعة، وسببه فيروس يعرف بـ Varicellazoster. ومن أعراضه حمى وصداع يبدأ أن بعد نحو سبعة إلى واحد وعشرين يوماً من الإصابة بالفيروس، وبعد ٢٤-٣٦ ساعة من الحمى تظهر بثور صغيرة مدورة على الوجه والجسم بشكل عام. تمتلئ هذه البثور بسائل يشبه شكلها إلى حد ما نقطة الماء الصغيرة. يخرج السائل من الأماكن المتورمة في الجلد محدثة قشرة. يستمر هذا الطفح الجلدي في دورات تنتهي من ٣-٧ أيام. تعد النقوط والقشور معدية، وتحدث حكة شديدة، ويؤدي خدشها إلى العدوى وظهور ندبات. وعند اختفاء القشور فإن المصاب في هذه الحالة لا يصبح معدياً للآخرين. والشخص الذي أصيب بهذا المرض يكون لديه حصانة أبدية، ضد المرض، والجديري تكون دورته أسبوعين، ولكنه يكون عادة أكثر شراسة في الأطفال حديثي الولادة. والبالغون الذين يصابون بالجديري يكون المرض لديهم أشد من حالة الأطفال.

علاج الجديري:

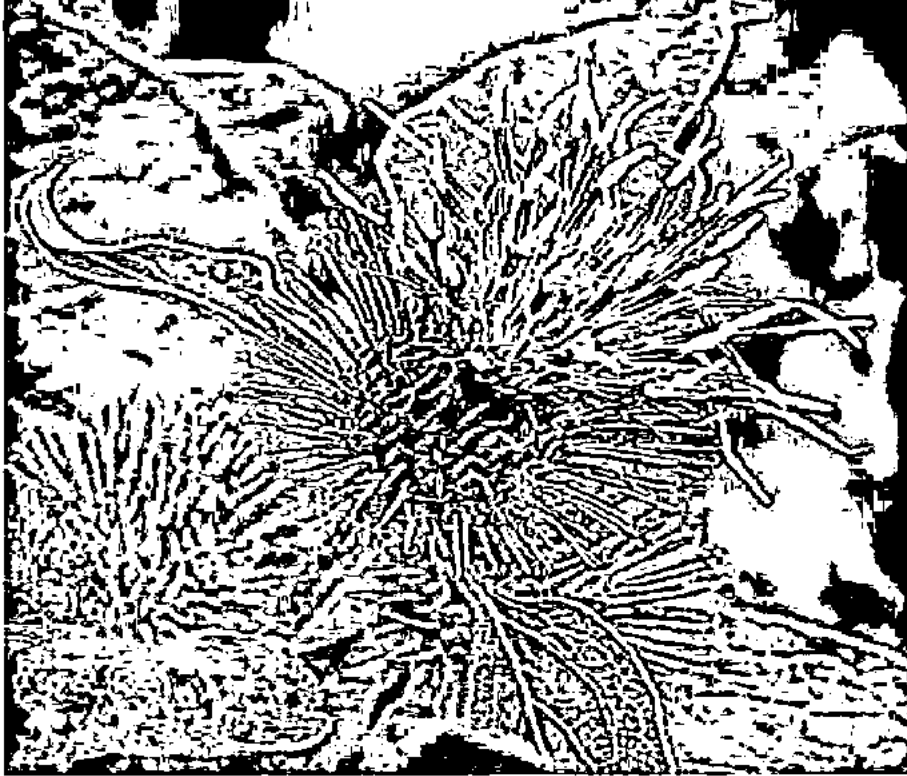
يعالج الجديري بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر الأرقطيون يباع في محال الأغذية الصحية أو في الصيدليات.

يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، أما الكبار فيؤخذ حبتان ٣ مرات يومياً.



٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:



تحدثنا عن هذا العشب الواسع الاستعمال على مستوى العالم، وذكرنا استعمالاته في عدد من الأمراض؛ حيث يستخدم مقوياً للجهاز المناعي ومضاداً للبكتريا والفيروسات والفطريات ومقوياً للذاكرة. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، والجرعة للكبار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- الزنجبيل Ginger:

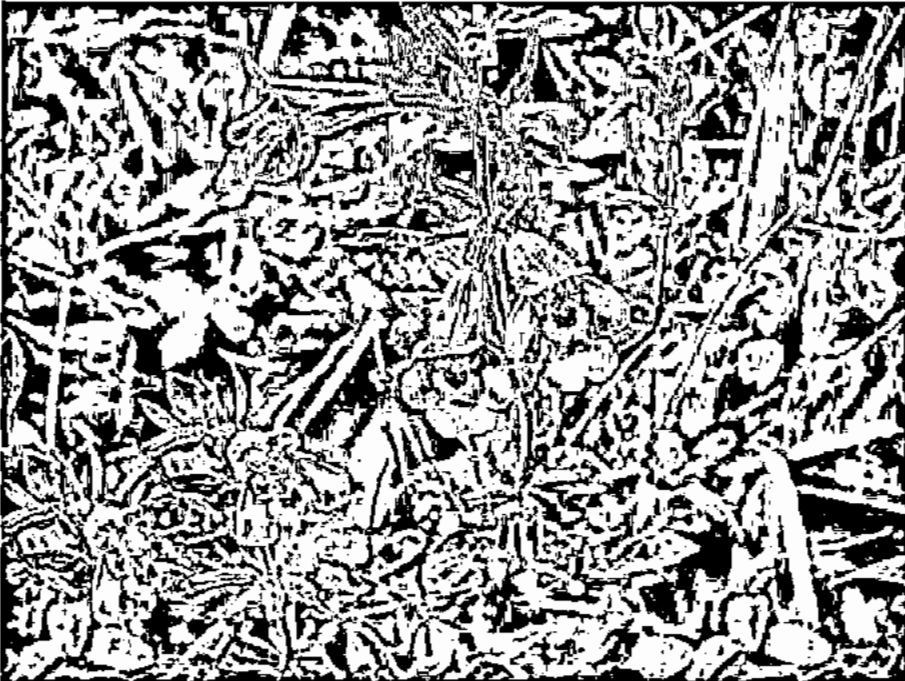
السكرل منا يعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، ويستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، لقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة فهو مضاد للبكتريا وضد القيء ويقوي جهاز المناعة. يمكن استخدامه كمغلي أو يستخدم حسب إرشادات الطبيب، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري وفوائده في عدد من الأمراض السابقة. والنعناع البري من أفضل الأدوية العشبية إذا عمل منه شاي وحلي بالعسل الأسود حيث يعد وصفة جيدة لإزالة الحمى التي يسببها الجديري، ويمكن أن يعطى للكبار والأطفال وحتى للرضع، حيث إنه آمن جداً. كما يمكن إعطاء الطفل أو الكبير حقنة شرجية من شاي النعناع البري لتخفيف الحرارة، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النعناع البري وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويضاف له ملء ملعقة عسل كبيرة من عسل قصب السكر الأسود، ويحرك

جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم للبالغين، وثلاثة أرباع الكوب لسن ما بين ١٢-١٨ سنة، ونصف كوب لسن ما بين ٦-١٢. وربع كوب لأقل من ذلك.



أما الحقنة الشرجية فيؤخذ ملء ملعقة طعام، وتضاف لكوبين من الماء وتوضع على النار لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد حتى يكون الماء دافئاً ويصفى ويوضع في جهاز الحقنة الشرجية، ثم يتخذ المريض وضع السجود، ويدخل أنبوب الحقنة في فتحة الشرج وتفرغ الحقنة، ثم ينام المريض على ظهره لمدة ربع ساعة ثم يذهب إلى الحمام لتفريغ الماء من المستقيم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- بيتاكاروتين: يستعمل لتنبيه الجهاز المناعي، ويساعد على التئام الأنسجة، يؤخذ ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً بالنسبة للبالغين، أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

٢- فيتامين ج: يساعد في تنبيه الجهاز المناعي، ويساعد في تخفيف الحمى. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم ٤ مرات في اليوم، وذلك للبالغين، أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تعطي حليباً لأي طفل مصاب بالجديري، وخاصة عندما يكون محموراً، بدلاً من ذلك يعطى عصيراً طازجاً مخففاً ببعض الماء.

٢- احذر من خدش الفقاعات أو البثور. اغسل الأماكن المصابة بشاي النعناع البري أو بالزنجبيل، والطريقة أن يُعمل شاي إما من الزنجبيل أو من النعناع البري وهو دافئ، تؤخذ قطعة إسفنجية وتشبع بالشاي. ويمسح على الأماكن المصابة في الجلد، كلما دعت الحاجة.

٣- أفضل الأطفال المصابين، واحفظهم بعيداً عن كبار السن، وحديثي الولادة، والحوامل اللواتي لم يصبن بالجديري من قبل.

٤- إياك أن تعطي أقراص الأسبرين لطفل مصاب بالجديري؛ حيث تزداد الخطورة، وخاصة يمكن أن يصاب المريض بمتلازمة ري، وهو مرض نادر وقد يكون قاتلاً.

٥- اعط المصاب عصيراً طازجاً مضافاً إليه مسحوق خميرة البيرة واشرب حساء الخضراوات أيضاً.





الحمى هي حالة ترتفع فيها درجة حرارة الجسم فوق المستوى الطبيعي. وهي تعد واحدة من أكثر أعراض الأمراض انتشاراً. وعندما تكون الحمى هي العرض الرئيسي للمرض، فإنها قد تصبح جزءاً من اسم المرض، كما في حالة الحمى القرمزية، أو الحمى الصفراء. والمصطلح الطبي للحمى هو بايركسيا، وليس كل ارتفاع في درجة حرارة الجسم حمى، فمثلاً ممارسة التمارين الرياضية في جو حار أو الجلوس في حمام بخاري قد يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة فوق المعدل الطبيعي. ولكن في هذه الحالات، على النقيض مما يحدث في حالة الحمى، يقوم الدماغ بإعطاء تعليمات للجسم بخفض درجة الحرارة عن طريق إفراز العرق، وزيادة انسياب الدم في الجلد. ويشعر المرء برغبة قوية للبقاء في مكان بارد. وتحدث الحمى عندما تكون هناك إصابة مرضية أو رد فعل حساسية أو تسمم، مما يسبب ارتفاع درجة حرارة الدماغ. فمثلاً عندما يدخل فيروس الأنفلونزا جسم الإنسان، تطلق خلايا الدم البيضاء بروتيناً يسمى المسخان الداخلي المنشأ أو مسخان الكريه البيضاء. وينتقل هذا البروتين عبر الدم ليصل إلى منطقة تحت المهاد. وهي جزء من الدماغ مسؤول بشكل رئيس عن تنظيم درجة حرارة الجسم. ويسبب البروتين إطلاق مركبات كيميائية تسمى البروستاغلاندينات، وهذه المركبات تؤثر في خلايا الأعصاب، فتحدث إحساساً بالبرودة. وهذا يجعل منطقة تحت المهاد تزيد من درجة حرارة الجسم. وذلك عن طريق جعل الجسم يحرق الدهون، ويقلل من انسياب الدم في الجلد، ويحدث رجفة وشعوراً برغبة ملحة في الدفء. وتخفف مضادات الحمى

مثل الأسبرين والباراسيتامول الحمى عن طريق تخفيض إنتاج البروستاجلاندينات وقد أظهرت بعض الأبحاث الطبية أن الحمى تعمل على تعجيل دماغ الجسم ضد الفيروسات والبكتيريا المهاجمة ولأن الحمى تحارب الإصابة، فإن بعض الخبراء في مجال الطب ينصحون بعدم محاولة إنقاص الحمى المعتدلة. ودرجة حرارة الجسم البشري الطبيعية ٣٦.٩م وذلك بشكل عام. وارتفاع درجة الحرارة فوق ٤٠.٥م قد يسبب هذياناً. ومعظم الخبراء متفقون على أن الحمى يجب أن تخفض إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم فوق ٣٨.٩م أو إذا أصابت النساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من مرض في القلب أو كبار السن.

علاج الحمى،

ينقسم علاج الحمى إلى قسمين، هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة في علاج الحمى ما يأتي:

١- النعناع البري Calament:



تحدثنا عن النعناع البري واستخداماته وتأثيراته في عدد من الأمراض السابقة. يقوم النعناع البري على تشبيه غدد العرق، وخروج العرق يساعد على خفض الحمى. وقد اشتهر هذا النبات بخفضه لدرجة حرارة الحمى، وكذلك يفيد في علاج السعال والزكام ومضاد للعدوى البكتيرية. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويفلّى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٢- خليط متساوٍ من الزوفا وجذور العرقسوس

والزعر والأكيلية ذات الألف ورقة:

تسحق هذه المواد ثم تمزج مع بعضها مزجاً جيداً وتوضع في علبه، ثم يؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُفلى وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. هذه الوصفة تخفض درجة حرارة الحمى في أقصر مدة ممكنة.

٢- حشيشة القنفذ Echnoacea:



تعد حشيشة القنفذ من الأعشاب الطبية على مستوى العالم أكثر شهرة؛ فهي من أفضل الأعشاب لتقوية جهاز المناعة وللنسيان ومضادة للبكتيريا والفيروسات وهي مضادة للحمى. تستعمل الجذور لهذا الغرض، حيث تسحق سحقاً ناعماً، ثم يعمل منها عجينة مع ماء دافئ، وتقرش هذه العجينة على قطعة شاش، وتوضع على جبهة المريض المصاب بالحمى حيث تنخفض درجة حرارته بسرعة. كما يؤخذ كبسولة من المستحضر من جذر حشيشة القنفذ بمعدل كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مركب الأحماض الأمينية: يسهل امتصاص البروتينات التي تساعد في إصلاح الأنسجة التي تدمرها الحمى يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. يؤخذ معه ٥٠ مجم من كل من فيتامين ب٦ وفيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- الثوم: يؤخذ فصان من فصوص الثوم بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات يومياً، فهو مضاد حيوي طبيعي ومحفز قوي للمناعة.

٣- فيتامين ج: يخفض درجة حرارة الحمى، يؤخذ ما بين ٢٠٠٠-٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تجنب أية مكملات تحتوي على الحديد أو الزنك أثناء ارتفاع درجة الحرارة.
- ٢- استخدم إسفنجة مبللة بالماء البارد لمسح الجسم لتخفيض درجة الحرارة.
- ٣- لا تعطي الأسبرين لطفل محموم بأي حال من الأحوال.

ملاحظة هامة :

الجرعات الموصى بها من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للبالغين، ويعطى الأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للبالغين والأطفال من ٦-١٢ سنة نصف الجرعة، والأقل من ٦ سنوات ربع الجرعة.



الحمى الروماتزمية Rheumatic Fever

هي مرض يصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-51 سنة بشكل رئيس. كما أنها تصيب الأطفال الأصغر سناً وكذلك البالغين. قد يستمر المرض عند المصاب عدة أسابيع أو أشهراً، ومن الممكن أن يسبب تلفاً دائماً في القلب، ويعد السبب الأول والرئيس في مرض القلب عند الأطفال والشباب. وهو ليس مرضاً معدياً.

سبب الحمى الروماتزمية نوع من البكتريا تسمى المكورة العنقودية. ويتطور المرض عند الأشخاص الذين يصابون بجمى هذا الميكروب من إحدى إصابات المكورات العنقودية، مثل التهاب الحنجرة والحمى القرمزية، التي تصيب الشخص قبل وقت قصير من الإصابة بالحمى الروماتزمية. ولم يستطع الأطباء معرفة كيف يسبب هذا الميكروب مرض الحمى الروماتزمية. ويعتقدون أن الميكروب يحث جهاز المناعة على مهاجمة أنسجة الجسم نفسه.

وتظهر الأعراض الأولية للمرض بعد مدة تتراوح ما بين أسبوع وأربعة أسابيع بعد الإصابة بالبكتريا العقدية. وفي معظم حالات الإصابة، يشكو المريض من آلام وانتفاخ في المفاصل مثل مرفق اليدين والرسغ والركبة والكاحل. وتصاب هذه الآلام الحمى. وقد يظهر عقيدات تحت الجلد فوق الأجزاء العظمية، ويظهر أحياناً الطفح الجلدي. وقد يصاب بعض المرضى بالرقاص، وهي حالة تتميز بحركات لا إرادية للوجه والأطراف والجسم. ويحدث في كثير من الحالات التهاب في القلب يتراوح بين الخفيف والحاد عند الإصابة بالحمى الروماتزمية. وقد تؤدي هذه الحالة إلى فشل

في القلب، وأحياناً إلى الموت، مع أن الحالات الخفيفة قد تظهر بعض الأعراض. ورغم ذلك فقد تؤدي الإصابة الخفيفة، إلى تلف دائم في صمامات القلب. وتسمى الحالة مرض روماتزم القلب. وينتج عن الإصابة المتكررة بالحمى الروماتزمية، ولا تستطيع صمامات القلب الثالثة أن تعمل بشكل سليم. وبالنسبة لمجرى الدم حول الصمامات، فإنه يبدأ بإصدار صوت يسمى لفظاً. ويمكن استبدال الصمامات التالفة عن طريق استخدام الجراحة.

علاج الحمى الروماتزمية :

ينقسم علاج الحمى الروماتزمية إلى ثلاثة أقسام، هي:

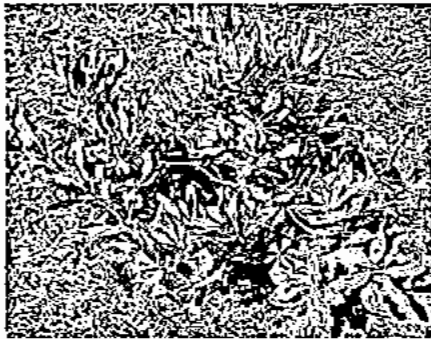
أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

يعالج الأطباء الحمى الروماتزمية بالأسبرين والهرمونات مثل الستيرويد أو أي أدوية أخرى تخفض الحرارة والالتهاب. كما ينصحون بالراحة للمساعدة على الشفاء، وبعد الشفاء يأخذ المريض جرعات منتظمة من المضادات الحيوية لمنع معاودة الإصابة بالحمى الروماتزمية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

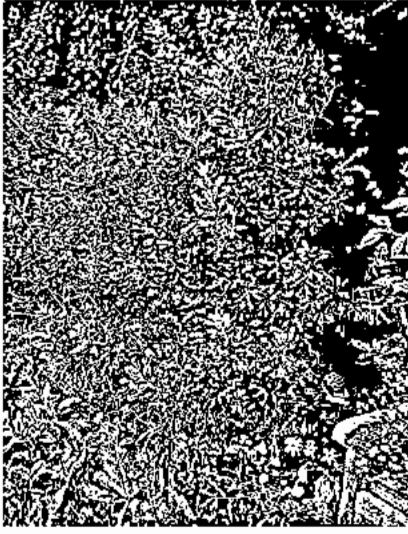
أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج مرض الحمى الروماتزمية، هي:

١- الشمعية Bayberry:



وتعرف باسم الميريقة، شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ١٠ أمتار ذات أوراق رقيقة وأزهار

صغيرة صفراء وثمار غنية. يعرف النبات علمياً باسم Myrica cerifera. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذر فقط، الذي يحتوي على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكسيول والتراكسيرون والميريستونوالميريكا ديول. كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص وفينولات وراتنجيات وصمغ والبتواسيوم والبوديوم. يستخدم



لحاء الجذر لزيادة دوران الدم والتصدي للعدوى الجرثومية، وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق. ويستخدم اللحاء في علاج الحمى الروماتزمية. حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق لحاء الجذر وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث كثيراً عن جذر الأرقطيون في عدد من الأمراض السابقة وتأثيراته على كثير من الأمراض. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه لعلاج الحمى الروماتزمية كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- أبو كعيب Milk Thistle:

يعرف أيضاً باسم أبو كعيب وقد سبق الحديث عنه في أمراض سابقة، وذكرنا مزاياه بالنسبة للكبد والصفراء. يستعمل بذور شوك اللبن في علاج الحمى الروماتزمية. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال العطارة والصيدليات يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.



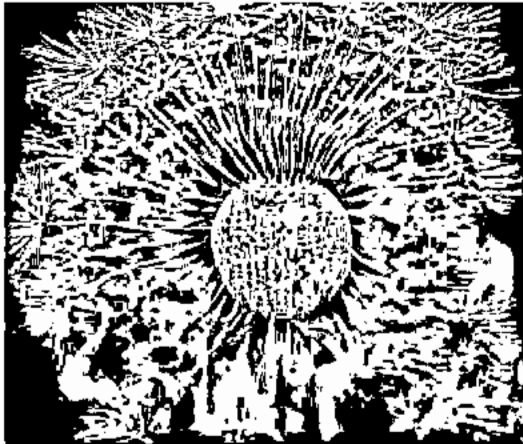
٤- القراص Nettle:

يعد القراص من الأعشاب المشهورة، وقد تحدثنا عنه في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب، كما تحدثنا عنه في هذا الجزء لعدد من الأمراض. تستخدم الأجزاء الهوائية لمعالجة الحمى الروماتزمية. يوجد مستحضر منه يباع في محلات الأغذية الصحية، وربما في بعض الصيدليات. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٥- الطرخشقون Dandelion:

من الأعشاب المشهورة في علاج أمراض الكبد وإفراز الصفراء، تحدثنا عنه في الأجزاء السابقة. وتعد أوراق الطرخشقون علاجاً جيداً للحمى الروماتزمية. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات يومياً.



ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ج: يساعد كثيراً في تقليل أورام الحمى الروماتزمية، وكذلك يساعد في تقليل الألم، ويدعم جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ما بين ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً في جرعات مقسمة على ثلاث جرعات يومية.
- ٢- الأسيدوفيلس: مهم وبالأخص عندما توصف المضادات الحيوية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- زيت بذر الكتان: يقلل الآلام والالتهابات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- ل ميثونين: مضاد للشقوق الحرة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، ويشرب بعده الماء أو العصير ولا يشرب معه الحليب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ٦. ١٠٠ مجم من فيتامين ج لأفضل امتصاص.
- ٥- ل-كارنيتين: يؤخذ ليحمي القلب من أعراض الحمى الروماتزمية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتان يومياً على معدة خاوية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- لا تتناول المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والتمه والجوارانا والشيكولاتة والكولا. وكذلك المشروبات الغازية والأطعمة المقلية والأطعمة المصنعة، والملح والسكر، حيث إن هذه المواد تبطلُ الشفاء.
- ٢- إذا تناولت المضادات الحيوية فاستعمل الأسيدوفيلس معها.
- ٣- اشرب كثيراً من العصير الطازج والماء المقطر.
- ٤- احصل على الكثير من الراحة بالسرير.
- ٥- العلاج بالتدليك والرياضة الخفيفة، يمكن أن تكون عاملاً مساعداً في منع ضمور العضلات أثناء مدة الراحة.



الحمى الشوكية Meningitis

هي مرض يصيب الأغشية التي تغطي الدماغ والنخاع الشوكي (الحبل الشوكي) وهذه الأغشية تعرف باسم السحايا. ويعرف هذا المرض أيضاً باسم الالتهاب السحائي. كما يصيب المرض السائل الدماغي الشوكي الذي يحيط بالدماغ والنخاع الشوكي.

أسباب المرض:

توجد عدة أسباب هي:

- ١- العدوى البكتيرية، وهي أكثر الأسباب شيوعاً في الإصابة بهذا المرض، التي تبدأ في أي مكان بالجسم، ثم تنتشر وتصل إلى المخ أو الحبل الشوكي عن طريق تيار الدم. وتعرف البكتريا المسببة للحمى الشوكية باسم *Neisseria meningitidis* (meningococcus) *Streptococcus* (Pneumoniae) *Pneumococcus*
- ٢- العدوى الفيروسية، وتأتي في المرتبة الثانية، وهي بكتريا من النوع ب من *Hemophilus influenzae* ومجموعة ب من *Streptococcus*.
- ٣- التعرض للكيمياءات.
- ٤- الإصابة بالأورام.
- ٥- فيروس شلل الأطفال والحمى الألمانية والفطريات مثل الخميرة.

وتعد الحمى الشوكية البكتيرية من الأمراض الخطيرة جداً، ولذلك لا بد من تقديم العلاج الفوري، حيث إنها تسبب أضراراً أو مضاعفات مستديمة، ومن أخطر هذه الأنواع: هيموفيللي إنفلونزا، وستريبتوكوكس، وستا فيلوكوكس، ومنينجوكوكس.

تحتل الحمى الشوكية التي تأتي نتيجة عدوى فيروسية في المرتبة الثانية بعد الحمى الشوكية البكتيرية، وهي أقل خطورة من النوع البكتيري، وتنتشر الإصابة بها في فصل الشتاء.

أعراض الحمى الشوكية :

تشمل الأعراض احتقان الحلق وارتفاع درجة الحرارة والحمى وصداعاً حاداً، وقيئاً متواصلاً، وتيبساً بالرقبة، وحساسية شديدة للضوء، وطفحاً جلدياً أحمر أو أرجواني اللون، وتغيراً في مستوى الوعي والتركيز.

وهناك أعراض أخرى مصاحبة مثل: تأثر القدرة الكلامية، وآلام في الرقبة وآلام في العضلات، وهلوسة، وشلل بالوجه. وارتداء جفون العين، وخمول وقلة الوعي، ورعشة، وسرعة في التنفس وتهيج، وصعوبة الطعام وصرخات حادة وخاصة عند الأطفال، وتورم في الجهة الأمامية للجمجمة. كما أن حدوث تغير في الطبع وكثرة النوم تشيران إلى حدوث تغير خطير في السائل السحائي الذي يغطي المخ.

من هي الفئات العمرية الأكثر تعرضاً للإصابة بمرض الحمى الشوكية؟ وهل هناك أناس معرضون للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم؟

تصيب الحمى الشوكية الرضع والأطفال أكثر من البالغين، والناس الأكثر عرضة للإصابة بالحمى الشوكية هم المصابون بأنيميا الخلايا المنجلية، والناس الذين سبق أن استؤصل الطحال منهم، والأشخاص الذين يتعاطون المشروبات الكحولية، وإصابات الرأس، ومرض لايم، والالتهاب الرئوي، والزهري، والدرن، وأي مرض يمكن أن يدمر جهاز المناعة مثل العلاج بالكيماويات أو بالأشعاع، وأمراض نقص المناعة، والعلاج بالإستيرويدات لمدة طويلة، وبعض أنواع السرطان.

كيف يمكن تشخيص مرض الحمى الشوكية؟

يشخص المرض من أثناء فحص عينة من السائل الدماغي الشوكي للمصاب. ويتم الحصول على العينة بإدخال إبرة بين الفقرات في الجزء السفلي من الظهر، وتعرف هذه العملية باسم النقب القطني أو البزل الشوكي، وتخضع العينة للفحص

الميكروسكوبي وعمل مزرعة للسائل السحائي. كما تؤخذ أشعة للرأس والجيوب الأنفية والصدر. وكذلك أشعة مقطعية على المخ لاكتشاف أي تورم داخلي أو خارجي.

طرق الوقاية من الحمى الشوكية، هي:

١- التطعيم ضد الحمى بمصل هيموفيللي، المعروف باسم Hib vaccine في فترة الطفولة.

٢- التطعيمات الوقائية، وهي تقي من نوع واحد فقط من هذا المرض.

٣- في حالة وجود مصاب بهذا المرض ضمن أفراد الأسرة، فلا بد من تطعيم جميع أفراد الأسرة الأصحاء، أو أن يفصل المريض عن أي اتصال مباشر.

ما هو علاج مرض الحمى الشوكية؟

تعالج الحمى الشوكية بإحدى الوسائل الآتية أو بكليتهما، وهي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

١- تعالج الحمى الشوكية البكتيرية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين والأمبيسلين والكلورامفينيكول، وبالنسبة للالتهاب السحائي الفيروسي فلا تفيد فيه المضادات الحيوية، ويجب العلاج بالمواد المقوية لجهاز المناعة.

٢- يمكن أن توصف الكورتيكوستيرويدات لتقلل من الالتهاب. ويمكن كذلك استخدام الأدوية المضادة للغثيان والمسكنات القوية لتخفيف الألم.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- عشبة القديس St. John's wort:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القلب، يستخدم من النبات الأزهار، والأغصان الطرية تحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في الزيت هو كاروفيلين، كما تحتوي على هيبريسين وشبه الهيبريسين وفلافونيدات. يستخدم كمضاد للاكتئاب ومضاد



للتشنج ونبه تدفق الصفراء. ويستخدم لعلاج الفيروسات، وبالأخص تلك التي تصيب المخ. والمركب هيبيريسين هو المركب المسؤول عن فاعليته ضد الفيروسات. يوجد مستحضر منه جاهز يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كيسولة ثلاث مرات يومياً. ويجب عدم التعرض للشمس بعد الاستخدام لمدة لا تقل عن ساعة.



٢- الثوم Garlic

يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، هو مأمون تماماً للاستخدام، والجزء المستخدم من الثوم هي فصوصه التي تحتوي على زيت طيار. أهم المركبات الفاعلة

في هذا الزيت هو الين واليناز، واليسين كما تحتوي على سكورد بينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل الثوم مضاداً حيوياً ضد بكتريا الحمى الشوكية، ويخفض الضغط والسكر وطارد للبلغم، ويقال تجلط الدم، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يستعمل كبسولتان بعد كل وجبة، هو متوافر في الصيدليات.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea



تعد حشيشة القنفذ من النباتات الهامة على مستوى العالم. يوجد منها عدة أنواع، إلا أن النوع الأرجواني هو الأفضل.

والجزء المستخدم من النبات هو أزهاره ذات اللون البنفسجي، الجذاب والجذور التي تحتوي على الكاميدات، وأهم مكوناتها ايزوبيتيلاميدات.

كما تحتوي على استرات حمض الكافثيك ومتعددات السكريات. بالإضافة إلى زيت طيار وبيتاين. تستخدم حشيشة القنفذ لتقوية جهاز المناعة وضد العدوي البكتيرية والفيروسية والفطرية؛ حيث تعد مضاداً حيوياً قوياً. كما أنها تزيل التسمم ومضادة للالتهابات. يوجد مستحضرات مقننة منها، يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- الأسيدوفيلس: وهي تعزز البكتريا النافعة الموجودة في الأمعاء التي تقتلها المضادات الحيوية، التي تصرف لمرضى الحمى الشوكية. تؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم على معدة خاوية، ولا تؤخذ مع المضادات الحيوية.

٢- مركب الأحماض الأمينية الحرة: وهذا المركب لازم لإصلاح الأنسجة وحماية أغشية النخاع والنخاع الشوكي. تستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر. يوجد في بعض الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٣- فطر شبيتاك: وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويقاوم العدوى الفيروسية. يوجد مستحضر من هذا الفطر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمعدل كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٤- ثنائي ميثيل جلايسين: يقوم على حمل الأكسجين إلى الخلايا، ويخفف كثيراً الأعراض. يؤخذ بمعدل ١٢٥ مجم مرتان في اليوم تحت اللسان.

٥- فيتامين ج: يقلل من العدوى ويساعد على تطهير الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٦- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لازمة لحماية الأنسجة والتئامها. يستخدم حسب التعليمات.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تناول عصير الأناناس والباباي الطازج باستمرار، حيث يقلل الأناناس من الالتهابات، ويساعد الباباي على الهضم.
- ٢- تجنب الأطعمة التي تحتوي على بروتينات حيوانية والكافئين ومنتجات الألبان ما عدا الزبادي، وكذلك الأغذية المحفوظة والسكر والملح ومنتجات الدقيق الأبيض.
- ٣- تجنب تعاطي الأسبرين الذي يزيد من قابلية النزف.
- ٤- بعد أن تتماثل للشفاء من الحمى الشوكية عليك أن تتناول الوجبات التي تحتوي على ٥٠٪ منها خضر وفواكه نيئة، والحبوب والبدور والبندق والزبادي والمنتجات الحامضية.
- ٥- يمكن أن توصف المضادات الحيوية كإجراء وقائي للأشخاص الذين يخالطون مرضى الحمى الشوكية البكتيري.





الخدار Narcolepsy

الخدار حالة مرضية تسبب نوماً مفرطاً. تتاب المصابين بالخدار نوبات نوم عدة مرات في النهار حتى وان ناموا في الليل. وسبب هذا المرض غير معروف، ولكن هناك عوامل أو دلائل كثيرة تبين أنه حالة وراثية. وللخدار أعراض شتى، إضافة إلى النوم المفرط. فمثلاً قد يعاني المصابون بالخدار عوارض أو نوبات يكونون فيها مستيقظين، ولكنهم لا يستطيعون التحرك. وتسمى هذه الحالة بالإغماء التخشبي. وتحدث معظم العوارض نتيجة لانفعالات شديدة، خصوصاً الغضب أو الضحك، وتستمر دقيقتين أو أقل. كما قد يعاني المصاب بالخدار بشلل النوم والهلوسة النعاسية. ففي شلل النوم، لا يستطيع التحرك مباشرة بعد النوم، أما الهلوسة النعاسية فهي أحلام مفعمة بالحياة والواقعية تحدث عند بداية النوم.

ويعتقد العلماء أن أعراض الخدار مرتبطة بنوم حركة العين السريعة، وهي مرحلة من مراحل النوم التي يحلم الناس في أثنائها. تدور العيون بسرعة في هذه المرحلة ويشل الجسم في أثناء الحلم. ويعاني المصابون بالخدار هذا النوع من الشلل نفسه، وهم مستيقظون أثناء حالة الإغماء التخشبي، وإضافة إلى ذلك فإنهم ينزعون إلى نوم حركة العين السريعة في أوقات غير عادية، خصوصاً عند بداية النوم. وفي هذه الحالات، قد تبدو أحلام حركة العين السريعة، كأنها هلوسة نعاسية.

يجب ألا يفهم أن جميع من يصيبهم نعاس غير مأثوف مصابين بالخدار، لكن إذا عانوا الأغماء التخشبي فهم تقريباً مصابون بمرض الخدار.

علاج الخدار:

ينقسم علاج الخدار إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- قصعة الماء الهندية *Gotu Kola*:

وتعرف أيضاً باسم سرّة البحر الهندية، وهي عشبة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم *Centella asiatica*، والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد أهمها أسياتييكوسيد وبراهموسيد، وتانكونوسيد. كما تحتوي على قلويدات من نوع هيدروكوتيلين وكذلك مواد مرة أهمها فيلارين.

قصعة الماء الهندية مقوية ومضادة للروماتزم وموسعة للأوعية الدموية ولتحسين الخدار. يؤخذ منها ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.





٢- عشبة القديس يوحنا St. John's wort:



سبق الحديث عن هذه العشبة في عدة أمراض سابقة،
ونتحدث اليوم عن استعمالها ضد الخدار. يوجد مستحضر
مقنن منها يمكن شراؤه من محال الأغذية الصحية، حيث
يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن هذا النبات في أعداد من الأمراض السابقة، حيث يتميز
بتحسين الدورة الدموية. يوجد مستحضرات مقننة من الجنكة تباع في الصيدليات
وفي محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه للخدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. حيث
يقوم كذلك بحماية الخلايا ومضاد قوي للأكسدة.



ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية: من أهم المكملات ما يأتي:

١- الماغنسيوم والكالسيوم: يعدان أساسيان وضروريان لإنتاج الطاقة وللجهاز العصبي. يؤخذ الماغنسيوم بمقدار ٤٠٠ مجم مرتين يومياً في أثناء النهار وعند النوم، والكالسيوم يؤخذ بمقدار ٢٠٠ مجم يومياً عند النوم.

٢- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني مهم جداً لوظيفة الغدة الدرقية والمستويات المنخفضة التي يصحبها داء الخدار. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو كما ينصح الطبيب.

٣- ل جلوتامين: ينشط الغدة العظمية، ويعرف بوقود المخ، حيث إنه يمر بحرية من الحاجز الدموي المخي. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص الجيد.

٤- فيتامين هـ: يحسن الدورة الدموية، ويحمي القلب وخلايا المخ، يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تناول وجبات غنية بالحمض الأميني تيروسين مثل الشوفان والبيض وجنين القمح والدجاج.

٢- قلل الدهون في طعامك، وتناول الكثير من الخضراوات ذات اللون الأخضر والأعشاب البحرية والأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل الأرز وخميرة البيرة.

٣- تجنب السكر والمشروبات الكحولية.





الخراج Abscess

الخراج مجموعة من التقيحات والصديد في جزء ملوث من الجسم يحتوي القيح على البكتريا ومصل الدم وكتل من الخلايا الميتة. كما يحتوي على خلايا الدم البيضاء التي يستخدمها الجسم للمقاومة وتحدث التلوث. يظهر أي خراج في الغالب كبقعة حمراء متورمة يمكن أن تفتح وتجف. يمكن أن يحدث الخراج في أي ألياف تتلوث عن طريق البكتريا. وعندما يتكون الخراج تنتشر أوعية الدم وتتجمع السوائل من الدم في الأنسجة المتقرحة. يساعد المصل وخلايا الدم البيضاء في تدمير البكتريا الغازية للجروح وسمومها. ويتورم الخراج لأن أوعية الدم تتمدد تزيد كمية الدم في المساحة الملوثة.

يكون الخراج مؤلماً لأن القيح (الصديد) يضغط على أطراف العصب. ولا تحتاج الخراجات السطحية الصغيرة مثل البثور إلى العلاج. يتم علاج البثرة الكبيرة والدمل أو الخراجات الداخلية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين أو الاستئصال الجراحي إن كان ذلك ضرورياً. يجب أن يعالج طبيب الأسنان الخراج في جذر السن، كما ينبغي ألا يحدث ضغطاً للخراج أيضاً كان حجمه، لأن البكتريا بإمكانها أن تدخل مجرى الدم وتحدث تلوثاً في مكان ما. يمكن أن يتكون الخراج في الرئتين واللثة والمخ والأسنان وجدار البطن، والقناة الهضمية، والأذنين واللوزتين، والجيوب الأنفية والكليتين والثديين، وغدة البروستاتا أو أي مكان من الجسم. وحالات العدوى هي أكثر الأمراض شيوعاً في الإنسان. ويمكن أن تسببها البكتريا أو الفيروسات أو الطفيليات أو الفطريات والخمائر.

علاج الخراج:

ينتسم علاج الخراج إلى الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة، وهو يستخدم على نطاق واسع. يوجد مستحضر مقنن في مجال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث إن له تأثيراً كبيراً على الخراج.

٢- الفلفل الأحمر:

سبق الحديث عن الفلفل الأحمر في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً. حيث يفيد في مرض الخراج.

٣- جذر الهندباء البرية Chicory:

تحدثنا عن الهندباء البرية في عدد من الأمراض السابقة وجذر الهندباء البرية له دور كبير في شفاء الخراج. يوجد مستحضر مقنن من جذر الهندباء البرية يباع في مجال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

في أمراض سابقة تحدثنا عن النفل البنفسجي أو ما يعرف بنفل المروج. وذكرنا أن له عدة استعمالات، من ضمن هذه الاستعمالات تأثيره على الخراج. يوجد مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٥- بذور الحماض الأصفر Yellow Dock:

نبات الحماض نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر. أوراقه رمحية يبلغ طولها ٢٥ سم. يعرف علمياً باسم Rumex crispus. الجزء المستخدم منه الجذور والبذور.

تحتوي على انثراكينونات وأوكزلات كالسيوم وزيوت طيار، تستخدم البذور كمنظفة للخرايج والجروح. يعمل عجينة

من مسحوق البذور مع ماء دافئ، وتوضع هذه العجينة مفرودة على قطعة قماش وتوضع على الخراج.

٦- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث عن نبات خاتم الذهب واستعمالاته في علاج كثير من الأمراض السابقة. يعمل من جذر خاتم الذهب عجينة من مسحوقه مع ماء دافئ وتقرد على قطعة شاش وتوضع على الخراج، فهو من أفضل الأعشاب في هذا الصدد.

ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، وهو يعمل مضاداً حيوياً طبيعياً، وينشط جهاز المناعة.

٢- بروميلين: يقلل الالتهاب والتورم ويسرع شفاء الخراج. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٣- الزنك: هذا المعدن مهم جداً فهو منشط قوي لجهاز المناعة، وضروري لوظائف خلايا T الليمفية اللازمة لمكافحة العدوى. وهو ضروري لجميع العلل الجلدية.

٤- فيتامين أ: يقوي جدران الخلية لحمايتها من غزو البكتيريا، وينشط تجديد الأنسجة. ضروري لجهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ألف وحدة دولية يومياً لمدة ٥ أيام ثم ٥٠ ألف وحدة دولية لمدة ٥ أيام، ثم تقلل الجرعة إلى ٢٥ ألف وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية يومياً.

تعليمات يجب اتباعها :

- ١- في حالة وجود خراج سطحي ضع غسل النحل على المكان المصاب، فاعسل يقضي على البكتريا والفيروسات عن طريق سحب الرطوبة منها.
- ٢- تناول الأناناس الطازج يوميا، حيث إن الأناناس يحتوي على أنزيم البروميلين، الذي يكافح الالتهاب ويساعد على الشفاء بسرعة.





الدمل هو التهاب مؤلم في الجلد أو الأنسجة التي تليه مباشرة. ويعرف أيضاً بالبثرة، وهو ورم يصحبه ارتفاع في درجة الحرارة، وموجع عند اللمس. وقاتم اللون، ويشبه عنقوداً من البثور. وتنشأ الدمامل غالباً في القفا، وتنفذ عادة من خلال الجلد في عدة بقع وتقرز الصديد.

تنتج الدمامل بسبب نوع من البكتيريا يسمى البكتيريا العقدية *Staphylococcus aureus* البيضاء. وتنفذ البكتيريا أثناء فتحات الشعر أو جرح في الجلد، ثم تتكاثر وتنتقل إلى الأنسجة الداخلية. وتكثر الإصابة بالدمامل لدى كبار السن أو الذين يعانون من سوء التغذية. كما يصاب بالدمامل مرضى داء السكري أو المصابون بأمراض أخرى مزمنة. هذا المرض معتاد بين الأطفال والمراهقين، وتظهر عادة في الإلتيين والوجه أو تحت الأذرع أو في فروة الرأس، والأعراض ألم وتورم محدود وفي أثناء أربع وعشرين ساعة تصبح الدمل حمراء وممتلئة بالصديد، وحمى وتورم في الغدد للمفاوية الأقرب لموقع الدمل. والدمامل معدية حيث إن الصديد الذي يخرج منها عندما تفتح فقد يعدي الجلد المجاور لها مسبباً دمامل تنتشر بالعدوى.

كما أن البكتيريا المرافقة للصديد قد تدخل مجرى الدم وتنتشر إلى مواقع أخرى في أي مكان من الجسم. والدمل يكون على هيئة حبة كبيرة أو عقدة صلبة، ثم تنمو هذه العقدة وترتفع عن سطح الجلد متخذة شكلاً هرمياً. وقد يصل حجمها إلى حجم الليمونة الصغيرة وينفتح الدمل بعد نحو أسبوع أو أسبوعين ويقل الألم تدريجياً. وتنفجر قمة الدمل ويخرج منها قليل من الصديد والدم. كما يخرج منها

بعد يومين أو ثلاثة كتلة متماسكة من الصديد أو الدم والأنسجة الميتة، وهذا ما يسمى عند العامة بأم القيح وبخروج أم القيح هذه يبتدئ الدم في الاندمال والشفاء تاركاً وراءه ندبة صغيرة، يظل لونها أفتح من لون الجلد مدى الحياة، خصوصاً إذا كان الدم كبيراً، يجب عدم الضغط على الدم لإخراج ما به من صديد قبل نضجه خاصة في منطقة الوجه، حيث إن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب وانسداد بعض الأوعية الدموية الموجودة في المخ.

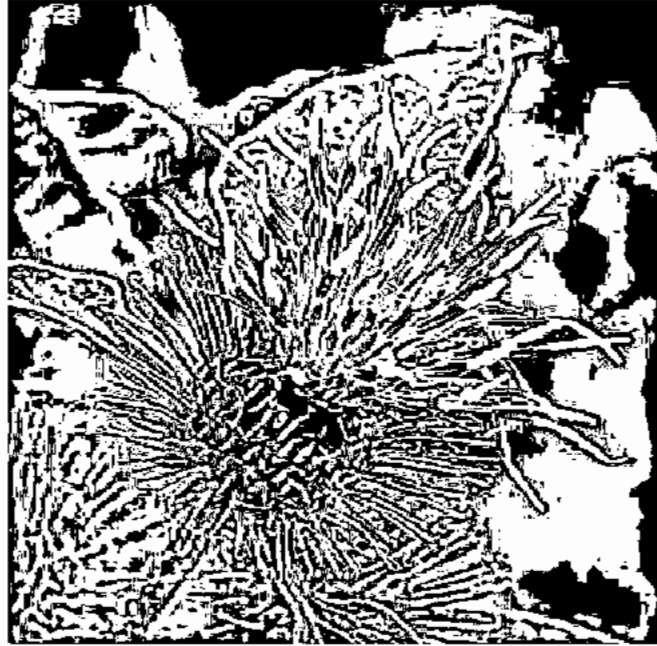
علاج الدامل:

ينقسم علاج الدامل إلى ما يأتي:

أولاً: استخدام الأدوية العشبية: يوجد عدد من الأدوية العشبية أهمها:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر نطب الأعشاب صفحة ٤١. ويعد الأرقطيون من أفضل المضادات الحيوية الطبيعية، حيث يساعد الجسم في التخلص من السموم والعدوى البكتيرية. يوجد مستحضر



مقمن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، بالنسبة للأطفال.

٢- البرسيم الأحمر Red clover:

ويعرف أيضاً باسم النفل البنفسجي وNFL المروج، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يعمل مضاداً حيوياً جيداً ومنقياً للدم ومفيداً في حالة العدوى البكتيرية. يوجد مستحضر مقمن متوفر في مخازن الأدوية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وبالنسبة للأطفال يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.



٢- البصل Onion:

يعد البصل من أشهر الأدوية العشبية ضد البكتيريا والفيروسات والفطريات، ومخفضاً جيداً لسكر الدم، وكذلك الكوليسترول وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه بالتفصيل في موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الثاني صفحة ٦٩. يستخدم البصل لعلاج الدمامل؛ حيث يوضع قطع من البصل مربوطة في قطعة قماش فوق الدمل، حيث يسرع من إنضاجه.

ثانياً: المكملات الغذائية: من أهم المكملات الغذائية هي:

١- الفضة الغروية: تعد الفضة الغروية مضاداً حيوياً ومطهراً طبيعياً، يقتل البكتيريا والفطريات والفيروسات، ويحسن الالتئام. تستخدم الفضة الغروية بحيث توضع مباشرة على الدم.

٢- الثوم: مضاد حيوي طبيعي يقتل البكتيريا، ويقوي الوظيفة المناعية، يؤخذ إما بمعدل فصين مع الوجبات يومياً أو كبسولتان ٣ مرات يومياً للبالغين، وكبسولة ٣ مرات للأطفال.

٣- سائل الكلوروفيل: يقوم الكلوروفيل بتطهير الدم من البكتيريا، ويستخدم سائل الكلوروفيل بحيث تؤخذ ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً بالنسبة للكبار، وملعقة صغيرة بالنسبة للأطفال.





الروماتزم Rheumatism

الروماتزم مصطلح عام يطلق على حالات التصلب وآلام العضلات والمفاصل. ولا يستخدم الأطباء هذا المصطلح، بل يستخدمون مصطلحات محددة: فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتزم تضم ما يأتي: رثية التهاب المفاصل والتهاب رثية التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات. وتشمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ في المفاصل. وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض، أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي. وكلاهما قد يؤدي إلى إعاقات حادة، وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي، وهو أحد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل، التي تعمل على تليين السطوح الفاصلة بين العظام والعضلات. أما النوع الثالث، أي مرض العضلات، فهو آلام في عضلات الشخص المصاب. ويسميه الناس روماتزم العضلات. وقد ينتج هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والأنفلونزا أو أي أمراض رشحية أخرى، أما مرض انتفاخ العضلات فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المريض، وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام.

والغريب أن جميع أمراض الروماتزم تكاد تكون معدومة بين سكان مناطق الغابات الاستوائية الحارة وبين سكان المناطق الصحراوية.

علاج الروماتزم:

يوجد عدد كبير من الأعشاب التي تستخدم لعلاج الروماتزم، ولكن أهمها ما يأتي:

١- ثوم Garlic + زيت خروع Castor oil:

تؤخذ عدة فصوص من الثوم وتزال قشرتها، ثم تقرم فرماً ناعماً، ثم يخلط مع زيت الخروع حتى يصبح ملمس المخلوط كالمرهم، ثم يدهن به الجزء المراد علاجه ويربط بقطعه من قماش الكتان أو الصوف رباطاً خفيفاً وذلك عند النوم ويكرر ذلك ليلاً حتى الشفاء بإذن الله.

٢- الأرقطيون Burdock:



سبق الحديث عن الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. والأرقطيون من النباتات الشائعة الاستعمال. يؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق جذر الأرقطيون وتوضع في وعاء، ثم يضاف لها لتر من الماء؛ وتوضع على نار هادئة وتترك تغلي لمدة ٥ دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب من هذا المُنغلي في النهار كوب بمعدل ٤ مرات في اليوم، ويمكن تحليته بالعسل. والأرقطيون جيد لعلاج الروماتزم.

٣- البقدونس Parsley:

سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في الموسوعة. تستخدم بذور البقدونس لعلاج الروماتزم، وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق البذور وتغمر في نصف لتر ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق على نار هادئة، ثم يرفع من على النار ويصفى بعد ١٠ دقائق، ويشرب منه كوب قبل طعام الغداء، وكوب قبل العشاء. ويجب على النساء الحوامل عدم استعمال هذه الوصفة.



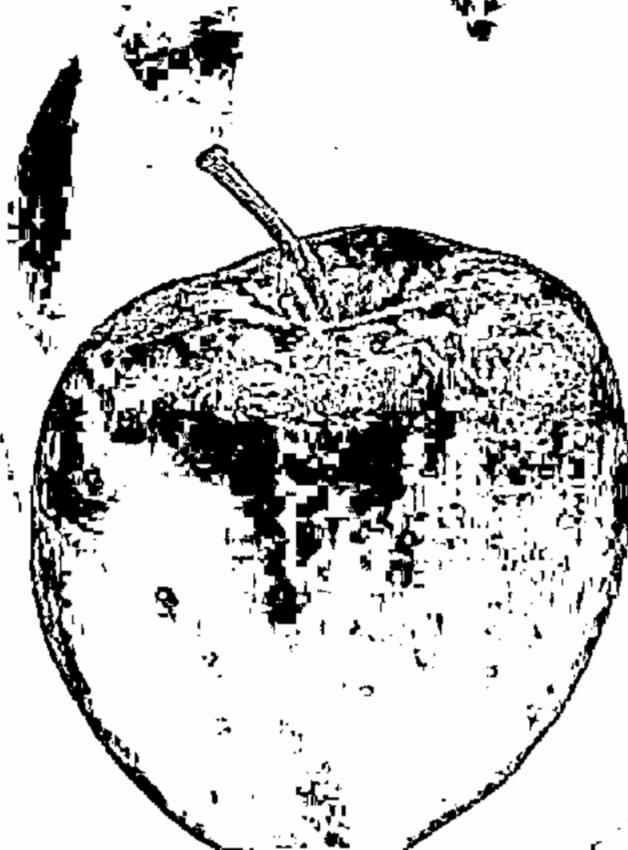
٤- الكرفس Celery:



سبق الحديث عن الكرفس في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. يستعمل الكرفس في علاج أمراض عديدة. وبذور الكرفس تستخدم في علاج الروماتزم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الكرفس المسحوقة وتغمر في كوب من الماء المغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب كوب بين وجبات الطعام بمعدل ثلاث مرات يومياً، ويمكن أن يحلى بالعسل.

٥- التفاح Apple:

يؤخذ قشر التفاح الأحمر المجفف ويسحق ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقح لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب منه بمعدل كوب واحد ٥ مرات يومياً، وهو جيد ومجرب لعلاج الروماتزم.





الحلبة من النباتات المشهورة على مستوى العالم، وقد تحدثنا عنها عدة مرات لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. ويزور الحلبة تلعب دوراً في علاج الروماتزم؛ حيث تستخدم على شكل لبخة حيث تسكن آلام المفاصل الروماتزمية وطريقة عمل لبخة بذور الحلبة يمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة وتوضع في وعاء به

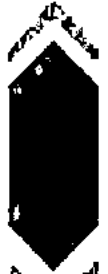
كمية من الماء يكفي لعمل عجينة، ثم يوضع هذا الإناء في إناء آخر أكبر منه به ماء يغلي ويحرك المزيج حتى يصبح لون العجينة أغمق، وقوامه كالعجينة المرنة. تفرد هذه العجينة وهي ساخنة فوق المكان المصاب مباشرة وتغطى بقطعة من القماش وتجدد اللبخة مرة كل ١٢ ساعة.

٧- الحنظل Colocynth + زيت الخروع Castor oil:

يعد الحنظل أشد الأعشاب مرارة، وقد ضرب به المثل في مرارته. تؤخذ الثمرة الجافة وتسحق سحقاً ناعماً ثم تمزج بزيت الخروع لعمل عجينة رخوة متماسكة.

يؤخذ نصف العجينة وتدلك بها الأماكن المصابة بصورة قوية ومستمرة حتى يحمر لون الجلد. أما النصف الثاني فيستعمل لبخة قبل النوم ويربط بقطعة قماش حتى الصباح.





الزكام (Coryza) Gravedo

يوجد نحو أكثر من مائة فيروس تسبب في حدوث هذا المرض، وقد توصل العلماء إلى أن أحد الأسباب التي تصيب الناس بنزلات البرد باستمرار يكمن في أن الفيروسات المختلفة تحدث أمراضاً متشابهة، كما أن نوعاً من أنواع الزكام لا يعطي مناعة ضد أي نوع آخر، وجميع الناس على مختلف أعماهم وأجناسهم عرضة للإصابة بالزكام. لكن الأطفال وكذلك المسنين الذين يختلطون عادة بالأطفال هم أكثر قابلية وعرضة للإصابة بالعدوى.

يعتقد العلماء أن معظم نزلات البرد تنتقل بواسطة العدوى الرذاذية. فعندما يكح المصاب أو يعطس تخرج ذرات دقيقة من الرشح الرطب في شكل رذاذ مع الهواء، وهي تحتوي على فيروسات الزكام، وعندئذ فإن أي شخص يستنشق ذلك الهواء سيكون عرضة للإصابة بالعدوى. لهذا السبب ينتشر الزكام بسرعة كبيرة في أماكن التجمعات كالمدارس والمساجد والمكاتب والمسارح والحافلات.

ولكي نحد من انتشار المرض يجب على المصاب أن يغطي فمه وأنفه عندما تعثره نوبة من السعال أو العطاس. ويعتقد العلماء إلى جانب ذلك أن فيروسات الزكام يمكن أن تنتشر بالاحتكاك المباشر وبخاصة من الأيدي، وعزل الأشخاص المصابين أحد أنجح السبل لوقف انتشار هذا المرض.

يجد الشخص المصاب صعوبة في التنفس، وربما تنتقل العدوى إلى الأذنين والجيوب الأنفية والعينين. وفي أحيان كثيرة قد تصل إلى الحلق فتسبب آلام الحلق ويحة في الصوت. وعندما تنتشر العدوى إلى الممرات الهوائية والرئتين فإنها تسبب في التهاب الشعبي والالتهاب الرئوي.

يستمر أخف أنواع الزكام أياماً قلائل. أما العدوى الحادة فقد تستغرق أياماً كثيرة قبل أن يشفى منها المريض. وعادة ما تصاحبها أعراض أخرى كالحمى والأوجاع، التي تعم جميع أعضاء الجسم. وتعترى المريض قشعريرة بين الفينة والفينة وفقدان للشهية. تكمن خطورة مرض الزكام في أنه يجعل المصابين أكثر عرضة لأنواع أخرى من العدوى. وتتفاقم هذه الخطورة مع كبار السن، وأولئك الذين يعانون من اعتلال في الرئتين أو الأشخاص ذوي البنية الضعيفة الواهنة، نظراً لسوء صحتهم العامة.



علاج الزكام بالأدوية العشبية :

١- البابونج Chamomile: تؤخذ أزهار البابونج التي سبق الحديث عنها بالتفصيل وتسحق سحقاً جيداً حتى تكون ناعمة، ثم توضع في علبة ويوضع قليل من هذا المسحوق على كف المريض، ويستنشق منه عدة مرات، وهو يجلب العطاس ويسرع بالشفاء.



٢- التمر هندي Tamarindus:



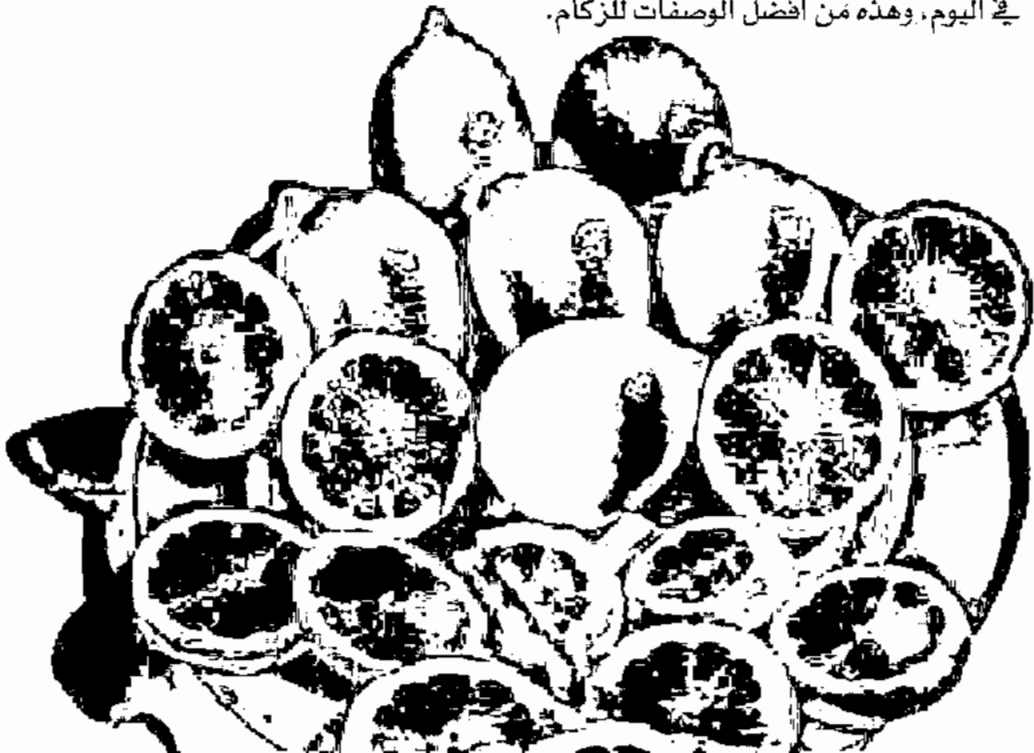
تحدثنا عن التمر الهندي في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٠٠ وهو يستعمل على نطاق واسع كغذاء ودواء. يشرب عصير التمر هندي فهو يحد من الزكام. يشرب كوب بعد الفطور وكوب بعد الغداء يومياً.

٣- الجزر Carrot:

الجزر من الأعشاب التي تحتوي على الكاروتينات يغسل الجزر غسلاً جيداً، ويجب عدم قشرة، ثم يؤكل حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٤- الليمون Lemon:

يعد الليمون من أغنى المصادر بفيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة. تؤخذ ليمونة وتعصر في ملء كوب ماء مغلّى، ويضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وعدة قطع من الأناناس الطازج وغصني نعناع طازج وتحرك ويترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم تشرب المحتويات كاملة ويؤكل النعناع والأناناس بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهذه من أفضل الوصفات للزكام.





السقوط الرحمي

Prolapse of the Uterus

الرحم يحتفظ بمكانه واستقراره عن طريق عضلات الحوض والأربطة المدعمة، وينشأ السقوط الرحمي عندما يفقد التدعيم العضلي الذي يثبت مكانه ويحافظ عليه. عندما تتمزق هذه العضلات أو تضعف يحدث سقوط الرحم، وفي أبسط الحالات يهبط جزء من الرحم داخل قمة المهبل، أما في الحالات الأكثر خطورة فإن الرحم يبرز من فتحة المهبل، ويتبع ذلك بروز المثانة، حيث تبرز المثانة في الجدار الأمامي للمهبل أو فتق مجرى البول. وأحياناً يبرز المستقيم في الجدار الخلفي للمهبل، وتعرف هذه الحالة ببروز المستقيم Rectocele.

أعراض سقوط الرحم تتضمن آلاماً في الظهر، وعدم الراحة في البطن، والإحساس بثقل في الجسم، وسلس البول الإجهادي، وهو خروج البول دون إرادة عند العطس أو زيادة الضغط داخل البطن. وهناك بعض الأعراض الأخرى تشمل نزف مهبلي، وإفرازات مهبلية غير طبيعية، وزيادة دم الحيض، وآلام أثناء الجماع، وإمساك شديد. وتعرض أكثر للسقوط الرحمي السيدات اللاتي تعرضن لولادات متعسرة استغرقت وقتاً طويلاً، وكذلك التي تكررت عدد مرات ولادتهن. هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في السقوط الرحمي، مثل سرطان الرحم، والالتهاب الشعبي المزمن، والربو، والبدانة، ومرض السكر، وربما حمل الأشياء الثقيلة أو التعنت عند التبرز، وميل إلى الخلف. وتقول الإحصاءات: إن النساء اللاتي أصبن أو عانين من سقوط الرحم أصبن به قبل سن الخمسين.

علاج السقوط الرحمي،

ينقسم علاج السقوط الرحمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، أهمها الآتي:

١- التوت البري Wild strawberry:



التوت البري أو توت الأرض البري أو الفراولة البرية، عبارة عن عشب معمر، أوراقه ثلاثية الفصوص، وأزهار بيضاء، وثماره عنبية صغيرة تشبه الفراولة في شكلها ولونها. يعرف النبات علمياً باسم *Fragaria Visca*. الجزء المستخدم الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العقص وزيت طيار، وتحتوي الثمار على حموض الفاكهة وزيت طيار مع سائيسيلات المثيل والبيورنيول. يستخدم التوت البري لتقوية العضلات التي هي السبب في مرض السقوط الرحمي. يؤخذ حسب تعليمات المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- شبشول الذرة Comsilk:



سبق الحديث عن شبشول الذرة في عدد من الأمراض السابقة، وهو يقاوم سلس البول اللاإرادي الذي يظهر مع مرض السقوط الرحمي. يؤخذ ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة الجاف، ويغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية للسقوط الرحمي هي:

- ١- معدنا الكالسيوم والماغنيسيوم: يعد الكالسيوم والماغنيسيوم من المعادن الجوهرية اللازمة للتناغم العضلي وعمليات الأيض. يؤخذ من الكالسيوم ١٥٠٠ مجم يومياً، ومن الماغنسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً. يؤخذان في وقت واحد.
- ٢- ل جلاسين: هذا الحمض الأميني يعوق انحلال العضلات، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم على معدة خاوية، ويؤخذ عادة مع الماء أو أي عصير، ولا يؤخذ مع الحليب، وينصح أن يؤخذ مع هذا الحمض فيتامين ب١ بمقدار ٥٠ مجم وفيتامين ج بمقدار ١٠٠ مجم من أجل امتصاص جيد.
- ٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تقوم على التثام الجروح وإصلاح الأنسجة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

ثالثاً: التدخل الجراحي:

يمكن شد أربطة الرحم جراحياً لإعادة وضعه الوضع الطبيعي، وهذه الطريقة تجري عادة للنساء اللواتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل. أما بالنسبة للنساء اللاتي تخطين سن الإنجاب أو اللاتي لا يرغبن في إنجاب الأطفال، فإن استئصال الرحم عن طريق المهبل يكون اختياراً قابلاً للتطبيق.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تناول الألياف كمكمل غذائي يومياً لمنع حدوث الإمساك.
- ٢- لا ترتدي البنطلونات أو الأحذية أو المشدات الضيقة.
- ٣- لا تحزقي أثناء التبرز أو التبول.
- ٤- اشربي ما بين ٨ - ١٠ أكواب من الماء النقي يومياً.





السليلات المخاطية Polyps

السليلات المخاطية هي أورام حميدة مختلفة الأحجام، تنمو من البطانة الداخلية للأمعاء الغليظة وفي عنق الرحم والأنف والمثانة والأعضاء الأخرى. تظهر السليلات بصورة شاسعة في القولون السيني والمستقيم، وتوجد عادة في مجموعات. ومعظم سليات القولون أو المستقيم لا تسبب عادة أي أعراض مزعجة على الإطلاق، وتشخص عادة أثناء الفحوص الروتينية التي تشمل فحص القولون، أو أثناء فحص أو علاج الأمراض الأخرى. وإذا كانت هذه الأورام الحميدة كبيرة الحجم فإنها قد تسبب بعض الأعراض، مثل النزيف من القولون وألماً وتقلصات في أسفل البطن. والعلاقة بين السليلات المخاطية أو ما يعرف بالبوليبات والسرطان غير واضحة تماماً، ويعتقد بعض الأطباء أن غالبية السرطانات التي تصيب القولون تبدأ عادة كبوليبات. ومع ذلك فإن غالبية البوليبات لا تتحول إلى أورام سرطانية. وعلى الجانب الآخر من المقرر أن المرضى المصابين بالأورام السرطانية في القولون تظهر عندهم بوليبات عديدة تحيط بالنمو السرطاني. كما أنه كلما كان حجم البوليب كبيراً زادت الفرصة ليتحول إلى نمو سرطاني.

ومرض الداء البوليبى الأسري Familial polyposis مرض وراثي تظهر فيه أعداد كبيرة من البوليبات نحو مائة أو أكثر من ذلك في القولون، وإذا استؤصلت هذه البوليبات (الأورام الحميدة) فإنها تعود لتنمو مرة أخرى. وأكثر الأعراض شيوعاً حدوث نزيف من المستقيم وتصريف المخاط، وهذا المرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسرطان القولون أكثر من البوليبات العادية. وإذا لم يعالج فإنه دائماً يؤدي إلى سرطان القولون.



أما الأورام الحميدة أو ما يعرف بالسليبات أو البوليبيات العنقية، فهي التي تبطن عنق الرحم من الداخل (عنق الرحم هو الذي يربط بين المهبل والرحم). والأمراض التي تميز البوليبيات العنقية هي حدوث إفرازات كثيرة مائية تحتوي بعض الدم وتخرج عادة من المهبل. ويمكن أن يحدث النزيف بعد اللقاء الجنسي أو بين دورات الحيض أو بعد سن اليأس. ونمو هذه الأورام العنقية قد يكون نتيجة العدوى أو إصابة عنق الرحم أو نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث عادة مع الحمل. وهذه الأورام أو البوليبيات شائعة الحدوث عادة في السيدات اللاتي لم يسبق لهن الحمل والولادة. والنساء المصابات بالسكر يتعرضن أيضاً للإصابة بالبوليبيات بدرجة أكبر من غيرهن. وعند إزالة هذه البوليبيات فإنها نادراً ما تعود مرة أخرى عكس بوليبيات الثولون. أما بوليبيات (أورام) المثانة فإنها تسبب ظهور الدم في البول وإذا لم يتم استئصالها فقد تسبب في حدوث سرطان المثانة. وإذا نظرنا إلى البوليبيات أو الأورام الحميدة التي تصيب الأنف فإنها عادة تظهر خلف الأنف بالقرب من الفتحات التي تؤدي إلى الجيوب الأنفية. وهي أيضاً تسبب في نزيف الأنف، ويمكن أن تؤثر على التنفس. والأفراد أو الأشخاص المصابون بحساسية حمى القش أو بحساسية الأنف هم أكثر عرضة للإصابة بالبوليبيات الأنفية، وكذلك الذين يضطرون في استخدام نقط أو بخاخات الأنف، أما البوليبيات التي تظهر على الأحبال الصوتية فإنها تحدث نتيجة استخدامهم الخاطيء مثل نوبات الصراخ أو الصباح المتكررة أو بين المطربين خاصة نتيجة الممارسة الصوتية الخاطئة. والمدخنون الذين لديهم حساسية معرضون أكثر لحدوث البوليبيات. وبوليبيات الأحبال الصوتية تسبب بحكة غير مؤلمة في الصوت. وفي بحث أجري على الرجال الذين يتناولون الدهون الحيوانية المشبعة بكميات مفرطة اتضح أنهم يكونون معرضين للإصابة بالبوليبيات السرطانية الخطيرة بنسبة الضعف من الرجال الذين يقللون من تناولهم للدهون المشبعة.

علاج السليبات المخاطية (البوليبيات) بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الصبار Aloe - vera: تستخدم عصارة الصبار بمقدار فنجان صغيرة قبل

الوجبات، وذلك لتحسين عملية الهضم وتطهير القناة الهضمية.

٢- الآس البري Butcher's Broom:



الجزء المستخدم من الآس البري جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات صابونية، وهي مضادة للالتهابات وتؤدي إلى تقلص البوليبيات، ويوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولة مرتين في اليوم.

٣- الهيل Cardomom:

الجزء المستعمل هو بذور الهيل، التي تحتوي على زيت طيار وأهم مكوناته بورنيول وحيرانيلول وهي تستخدم لعسر الهضم وانكماش البوليبيات، يوجد مستحضر منه في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات.



٤- جارسينيا Gamboge:



الجزء المستخدم الراتج الذي يحتوي على بنزوفينون واكلانتونز ومواد هلامية، يستخدم كملين ويستخدم لعلاج مشكلات الهضم.

٥- الشاي الصيني الأخضر Chinese green tea:

الجزء المستخدم الأوراق البرعمية التي لم تتفتح بعد والتي تحتوي على الكافئين والثيوفيلين والثيوبرومين، وهو منبه وحرارق للدهون ولعلاج البوليبيات. يوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية، ويمكن استخدامه عن طريق شرب كوب بعد كل وجبة.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- 1- بيتاين: وهو مزيج من بيتا - كاروتين والكاروتينويدات الأخرى. يقوم على حماية البطانات الطلائية لتجاويف الجسم.
- 2- فيتامين أ: يحمي بطانة الأغشية المخاطية لتجاويف الجسم.
- 3- فيتامين ج: يقوم على تقليل عدد البوليبات، ويمكن أن يخلص الجسم منها.
- 4- مساعد الأنزيم Qin: يؤخذ بمقدار ٦٠ ملجم يومياً يعمل مضاداً للأكسدة قوي، ويزيد مستوى الأوكسجين في الخلايا.
- 5- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، حيث يعمل مضاداً حيوياً قوياً، وينشط المناعة.

إن أفضل علاج للأورام الحميدة (البوليبات) هو التدخل الجراحي وإزالتها تماماً، والعمليات الجراحية لهذه البوليبات سهلة جداً وأعراضها الجانبية قليلة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- 1- تناول الوجبات عالية الألياف التي لا تحتوي على دهون. وأدخل في وجباتك الأرز البني والكرنب والبروكلي والجزر والشمام والثوم ودقيق الشوفان والبصل والفلفل الأخضر والبطاطا الحلوة والمشمش والسلمون والسبانخ وبيذور دوار الشمس والتين وتوت العليق والفراولة والموز.
- 2- تناول بعض الألياف الموجودة في الشعير ونخالة الشوفان وقشور السيليوم ونخالة الأرز.
- 3- ابتعد عن الأطعمة المقلية والأطعمة المعالجة والكافئين والدخان.
- 4- إذا تعرضت لحدوث نزيف من المستقيم أو ظهر مع البراز دم، فعليك المبادرة بزيارة الطبيب، ويجب إجراء اختبار الدم الكامن في البراز لمعرفة مصدر النزيف، حيث يمكن أن يكون النزيف عرضاً من أعراض البوليبات، ولكنه قد يكون أيضاً عرضاً لمرض السرطان.



الشخير أو ما يعرف أيضاً بالفطيط: هو صوت أجش متقطع، يصدر أثناء النوم، ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر. إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال. وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من الفم، فيقوم الهواء المندفَع عن طريق الفم بذبذبة الحنك الرخو، وهو نسيج رخو في سقف الفم، بالقرب من الحلق. وهذا التذبذب هو الذي يحدث الصوت أو الشخير. فمع ذبذبة الحنك الرخو، تتذبذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفم والحدود والأنف. وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً، ويكون في أغلب الأحيان مزعجاً، وبالأخص عندما يكون هناك شخص آخر نائم في الغرفة نفسها. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر.

من عوامل الخطر المسببة للشخير ما يأتي:

- ١- الرقود فوق الظهر أثناء النوم.
- ٢- الوزن الزائد، وبخاصة لدى أولئك الذين لديهم رقبة ثخينة.
- ٣- تدخين السجائر والإفراط في شرب الخمر.
- ٤- الحساسية، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو.
- ٥- شكل الوجه.
- ٦- ضيق معرات الهواء نتيجة انسداد الأنف واعوجاج الحاجز الأنفي والزوائد الأنفية.

والشخير ليس فقط عامل إزعاج يحرمك من النوم المريح، لكنه يرتبط كذلك في كثير من الأحوال بالآتي:

- ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات ضربات القلب، ومرض القلب، والسكتة الدماغية بل تلف المخ.
- تغيرات في الشخصية، والتهيج العصبي وخلل هرموني.
- عجز جنسي والنهوض في الصباح مع الإحساس بصداع.
- العرق أثناء الليل، وحرقة فم المعدة أو التلف العصبي.
- التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الشعب الهوائية، ومرض الرئة، وبعض أمراض المعدة.

ومن المعروف أن الأشخاص الذين يشخرون في نومهم لا يعانون فقط من النوم المضطرب والاستيقاظ مع الشعور بإنهاك لقواهم، وإنما قد يصابون كذلك بصداع، وارتفاع في ضغط الدم، وجفاف الفم، والتهاب الزور المصاحب للاستيقاظ، مع اكتئاب ومشكلات في التركيز.

هل يمكن الوقاية من الشخير؟

نعم يمكن الوقاية من الشخير بعدم شرب الخمر أو تناول عقاقير منومة، والمحافظة دوماً على عدم انسداد ممرات الأنف، ووضع الرأس فوق وسادة أثناء النوم وتجنب النوم فوق الظهر.

هل هناك علاج للشخير؟

نعم هناك علاج للشخير، فقد وجد لدى مكتب براءات الاختراع الأمريكي أكثر من ٢٠٠ علاج مرتقب للشخير، ولكن أغلبها غير مفيد، وهناك أجهزة يتم تركيبها على الأسنان: تصنع خصيصاً لكل شخص يشخر مثل تركيبة هيربست الاستعاضية Herbst Proshesis، التي قد تستخدم لجذب الفك السفلي للأمام، حتى يتسع فراغ ممر الهواء عند قاعدة اللسان. وقد تحققت نتائج طيبة لدى العديد من المرضى الذين

يعانون من الشخير باستعمال موسعات الأنف، التي يمكن شراؤها من الصيدليات بالاشتراك مع استعمال مضادات احتقان الأنف، لفتح الممرات الهوائية المنغلقة. أما بالنسبة لاختناق النوم، فإن أكثر العلاجات فاعلية هو استعمال الضغط الإيجابي المستمر داخل ممر الهواء (CPAP) بالأنف وهو عبارة عن قناع أنفي يصنع حسب مقاس كل شخص، ويتم ارتداؤه أثناء النوم بحيث يظل متصلاً بمضخة تعمل بهدوء شديد. وتقوم المضخة بدفع هواء الغرفة بضغط موجب، مما يعمل كدعامة هوائية لمنع انهيار جدران ممر الهواء ومن ثم انسدادها. وهناك عقاقير دوائية تعمل على تحسين كفاية وقوة عضلات الأنف والجزء العلوي من قناة التنفس أثناء النوم، ومنها Medroxy progesterone، وذلك للنساء اللاتي تخطين سن اليأس. وكذلك الأدوية المضادة للاكتئاب مثل Protriptyline لمن يعانون من حالات خفيفة من اختناق النوم الانسدادي.

أما العلاج بالأدوية العشبية فهناك كثير من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

من المعروف أن الثوم يحتوي على مواد كيميائية كثيرة تستخدم لعلاج كثير من الأمراض مثل خفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك ضغط الدم المرتفع وكمضاد جيد للبكتيريا والفيروسات، وكموسع للممرات الهوائية، ويستخدم إما fb:gi طازجاً حيث يؤخذ فصان بعد كل وجبة أو يستخدم أحد مستحضرات الثوم التي تباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية.



٢- آذان الدب Mullain:



ويعرف علمياً باسم *Vebascum densiflorum*، والجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي مواد هلامية وجلوكوزيدات ومواد عفضية وزيتاً طياراً ومواد صباغية ذات لون أصفر. يستخدم كطارد للبلغم ومضهر وملين للجلد وملطف ومسكن ومضاد للتقلصات ومعرق، ويفيد كثيراً ضد الشخير.

٢- فراسيون أبيض White Horehound:



وهو عشب معمر، والجزء المستخدم منه الأغصان المزهرة التي تحتوي مركبات مرّة مثل *Murrubin, Diterpine* ومواد عفضية وصابونية وزيتاً طياراً، تستخدم على نطاق واسع لدى قدماء المصريين لعلاج السعال واضطرابات الجهاز التنفسي، ولا زالت من أفضل العلاجات حالياً كطاردة للبلغم ومهدئة ومضادة للتقلصات وحالات التنفس كالربو والرشوحات والتهاب الشعب الهوائية.

٤- عرقسوس Licorice:



والعرقسوس من الأعشاب المشهورة في طب الأعشاب، فهو من الأدوية التي تستخدم لعلاج كثير من الأمراض، من أهمها توسيع الشعب الهوائية، وهو مضاد جيد للبلغم، ويستخدم لتخفيف الشخير، ويجب على من يعانون من ضغط الدم المرتفع عدم استخدامه.

٥- فيتامين ج (C):

يوجد في كثير من الأعشاب فالحوامض مثل الليمون والبرتقال واليوسفي وليمون الجنة (grape fruit) والفلفل الأحمر وغيرها غنية بهذا الفيتامين، وهو يساعد كثيراً في تخفيف الشخير.

كما يمكن استخدام النظام الغذائي المنخفض للوزن، الذي يساعد على منع الشخير.

هل هناك علاجات أخرى يمكن استخدامها غير العلاجات التي ذكرت آنفاً؟

نعم هناك علاجات ناجحة غير التي ذكرت مسبقاً، فقد وجد أن جراحة تجميل اللهاة والحلق بمساعدة الليزر (LAUP) هي عملية لا تستغرق سوى ٢٠ دقيقة؛ حيث تتحت وتعاد تشكيلية اللهاة ومؤخرة الحلق، وهي لا تحتاج لأكثر من مخدر موضعي، ونسبة نجاحها عالية حيث وصلت إلى ٩٥٪.

كما يمكن إزالة اللهاة وهي أسين من النسيج الرخوي تدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق عن طريق الجراحة، حيث قللت إزالتها الشخير لدى المرضى بشكل كبير.





الشعر وأمراضه الشائعة Hair and Hair Diseases

الشعر نوع من النسيج المتطور والمتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يسمى الكيراتين أي المادة القرنية. والشعرة جزء حي في جسم الإنسان، لها عمر محددة ثم تموت وتسقط، لينبت غيرها من جديد. يبلغ عمر الشعرة في المتوسط ١٨ شهراً، يزيد وينقص حسب الحالة الصحية للإنسان، حيث يتأثر الشعر كثيراً بالصحة العامة.

والشخص في المتوسط قد يبلغ عدد الشعر في فروة رأسه ١٢٥.٠٠٠ شعرة وفي ذقن الإنسان قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة على البوصة المربعة. والمساحة الإجمالية للجلد الخالي من الشعر تكاد لا تذكر، وتقتصر بصفة أساسية على راحتي اليدين وأخمص القدمين والشفتين.

ويختلف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين وما بين فرد وفرد، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة داكنة تسمى صبغة الميلانين من حيث كميتها وتوزيعها. وكذلك على ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسوداً أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إلى الميلانين نوعاً متميزاً من الصبغة المركبة من الحديد.

تركيب الشعر ونموه :

تثبت كل شعرة في جيب دقيق غائر في الجلد يسمى الجعبية أو الجريبة، والجزء من الشعر الذي يكون دقيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة. وتتصل بجعبيات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية أو الدسمية، وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الدم، التي تكسب الشعر لمعته المعهودة.

وينمو الشعر من جذوره. فإنه يتولد خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً خارج الجلد. وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة. ولكن جعبيات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. فإن جعبية بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم إنماء شعرة جديدة.

سقوط الشعر :

يشار إلى الصلع أو سقوط الشعر بالمرط Alopecia ويعني المرط الكامل Alopecia totalis فقدان شعر الرأس بأكمله. أما المرط الشامل Alopecia Universalis فيعني فقدان شعر الجسم بأكمله، بما فيه الحاجبان والأهداب. أما عن سقوط الشعر في مناطق محددة فيسمى مرط بقعي Alopecia areata.

وتتضمن العوامل المسؤولة عن سقوط الشعر الوراثة والهورمونات وتقدم السن. ويعتقد بعض العلماء أن الجهاز المناعي للجسم يخطئ بتعامله مع بصيلات الشعر على أنها أنسجة أجنبية فيهاجمها. كما يشته الكثيرون في وجود مكون وراثي. من الأنواع الأكثر انتشاراً لسقوط الشعر، ولكن أقل إثارة النمط الذكري للصلع الوراثي Alopecia androgenetic وهو معتاد بين الرجال. وكما تشير التسمية، فإن الميل الوراثي للحالة ووجود هرمونات الذكورة يشتركان في التسبب في هذه الحالة. وتشير الأبحاث إلى أن بصيلات الشعر في الأشخاص القابلين للإصابة بهذا النوع قد تكون لها مستقبلات مبرمجة على الإبطاء من إنتاج الشعر أو التوقف عنه تحت تأثير هرمونات الذكورة.

تصاب النساء أحياناً بهذا النوع من سقوط الشعر، لكنه عادة لا يكون واسع الانتشار، ولا يحدث عادة إلا بعد انقطاع الطمث، لكنه يبدأ عند بعضهن من وصولهن

سن البلوغ، إضافة إلى هذا تفقد غالبية النساء بعض الشعر بعد الولادة بشهرين أو ثلاثة لأن التغيرات الهرمونية تحول دون السقوط الطبيعي للشعر أثناء الحمل. إضافة إلى الوراثة تتضمن العوامل التي تعزز من سقوط الشعر سوء الدورة الدموية والأمراض الحادة والجراحة والتعرض للإشعاع والأمراض الجلدية والفقْدان المفاجئ للوزن، والحمى الشديدة ونقص الحديد، وداء السكري وأمراض الغدة الدرقية، والأدوية المستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان، والضغط وسوء التغذية ونقص الفيتامينات.

شيب الشعر:

إن ظهور الشيب في الشعر يقترن على وجه طبيعي بتصاعد السن. ويتسبب شيب الشعر من نقص في صبغة الميلانين، وفي بعض الأحيان يشيب الشعر في وقت مبكر من العمر. ومن المحتمل أن يكون ذلك مترتباً على خصلة وراثية، وليس ثمة دليل على أن الفيتامينات أو أي شيء كان غيرها. سواء أكان غذاءً أم دواءً، وسواء أكان تعاطيه من الباطن أم من الظاهر من شأنه أن يحول دون شيب الشعر، أو أن يعيد إليه بعض سواده أو دكانه بعد أن يكون قد شاب فعلاً، وإنما الصابغات فقط هي التي يمكن أن تغير لون الشعر الأشيب.

الثعلبية:

الثعلبية تنتج لإصابة أي مكان من الجسم بنوع من الفطر في فروة الرأس والذقن والحوajib. والعدوى تنتقل من إنسان إلى إنسان مباشرة، أو بلامسة القشط والكلاب المصابة بهذا الفطر، أو الأشياء الملوثة بالفطر: كمسند الكرسي عند الجلوس، أو استخدام قبعات وأمشاط الغير، وغير ذلك من الأدوات التي تلامس جلد فروة الرأس وشعرها.

يظهر المرض بشكل بقعة صغيرة أو ثغرات خالية من الشعر في فروة الرأس أو في الذقن أو حواجب العينين، تفرز قشوراً صغيرة. وفي بعض الأحيان يظهر الجلد المصاب أو يفرز بعض الإفرازات السائلة، وتتضخم العقد اللمفاوية القريبة من موضع الإصابة.

القوباء :

القوباء مرض فطري يتغذى على مخلفات الجلد من بقايا خلايا ميتة .. والقوباء تصيب أي مكان في الجلد، وبالأخص فروة الرأس، وبين أصابع القدم وأظفار القدمين والإبطيين. وتسبب الحيوانات المستأنسة العدوى للإنسان، وهي معدية من شخص لآخر، وينتقل عن طريق أدوات المريض كالأمشاط والقفوظ وما إلى ذلك، وينتشر بالخدش الناتج من الهرش من مكان إلى آخر من الجسم.

قشرة الرأس :

تتميز هذه العلة الشائعة التي تصيب فروة الرأس بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبياً باسم التهاب الجلد الزهمي، والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا ما هرشت فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد، مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتريا التي لا تفارقه.

قد تمتد العلة إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى دائمة التخلص من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة، وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس، والسبب الذي يدعو إلى هذا الإسراع ليس معروفاً تمام المعرفة. والغدد الزهمية هي تلك المثات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر التي تزيت فروة الرأس. تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية. وتعرف هذه الحالة بقشرة الشعر الزهمي، وتميل القشور إلى اللون المصفر. وتكثر قشرة الرأس في فصل الشتاء عندما تصاب فروة الرأس بالجفاف. قد يدخل عامل الوراثة في أحداث قشرة الرأس، ولكن السبب المباشر هو التهاب وتهيج الغدد الزيتية العميقة تحت سطح جلدة الرأس.

علاج أمراض الشعر:

أولاً: تساقط الشعر:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تستخدم ضد تساقط الشعر، وأهم هذه الأدوية ما يأتي:



١- عصير الجرجير مع الكحول الطبي:

تؤخذ أوراق طازجة من نبات الجرجير قبل أن يزهر وتغسل، ويؤخذ من العصير نصف فتجان، ويخلط بما يساويه من الكحول الطبي ويضاف له قليل من ماء الورد، ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج مساء كل يوم حتى ينبت الشعر.

٢- الزعتر:

يؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من الزعتر وتوضع على لتر ماء، ويوضع على النار ويغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويدلك فروة الرأس ويفسل الشعر ويعمل هذا القسيل يومياً عند النوم ولمدة ١٥ يوماً ثم بعد ذلك مرتين كل أسبوع.

٣- القراص مع الخل:



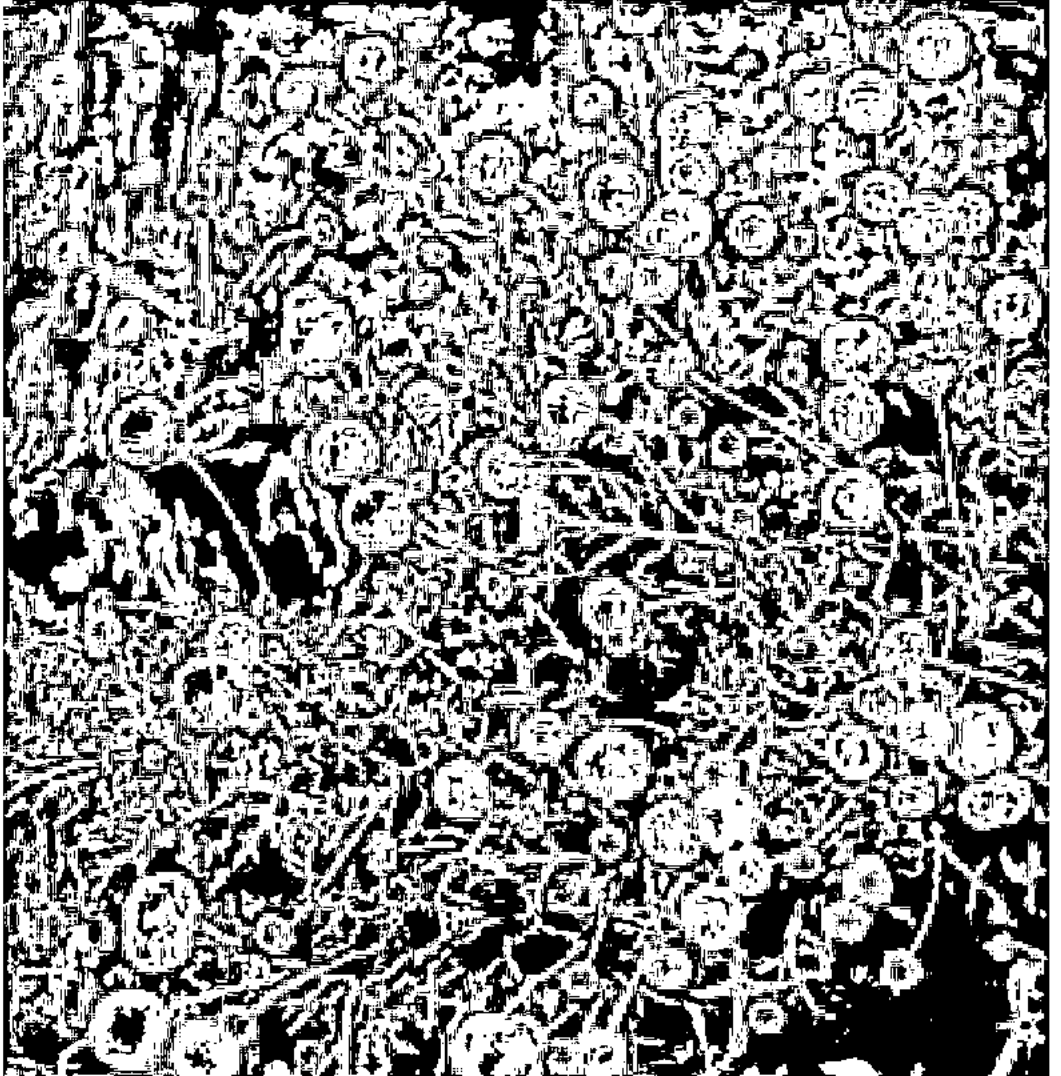
يؤخذ ٢٠٠ جرام من القراص المفروم أو المسحوق، وتضاف في وعاء على مزيج مكون من لتر ماء ونصف لتر خل عادي، ويترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة، يصفى بعدها ويحفظ في زجاجة محكمة القفل. تدلك فروة الرأس من هذا المزيج يومياً ولمدة ١٥ يوماً.

٤- جذور الأرقطيون:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق جذر الأرقطيون تضاف إلى ملء كوب من الماء المغلى وتغطى وترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى تماماً ويدلك به فروة الرأس تدلياً جيداً مرة واحدة في المساء ولمدة ربع ساعة. وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة ولمدة شهر.

٥- القراص والزعتر:

تؤخذ أوراق القراص وجذوره مع أوراق الزعتر مسحوقة وتنقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم تصفى ويستعمل غسلاً وذلك لفروة الرأس مرة كل يوم في الأسبوع الأول ومرتين في الأسبوع لمدة أسبوعين.



ثانياً: قشرة الرأس:

١- الثوم والكحول الطبي:

تقشر أربعة فصوص من الثوم ثم تقرم فرماً ناعماً وتوضع في نحو ٥٠ مليلتر من الكحول الطبي في زجاجة محكمة الإغلاق، وتترك تحت أشعة الشمس لمدة عشرة أيام، مع خضها عدة مرات، ثم يصفى ويدلك منه جلد فروة الرأس مرتين يومياً، ويستمر ذلك حتى الشفاء بإذن الله، مع ملاحظة غسل الشعر بشامبو الأطفال يومياً.

٢- بذر السفرجل:

تنقع ماء ملعقة صغيرة من مسحوق بذر السفرجل في كوب ماء ويغلى لمدة ٢٤ ساعة، ويدلك بماء هذا المنقوع فروة الرأس مع التدليك الخفيف لمدة نصف ساعة يومياً عند النوم، ويجدد المنقوع كل ٢٤ ساعة، أي أنه يعمل أولاً بأول ويداوم المريض على هذا العلاج ليلاً لمدة شهر على الأقل.

ثالثاً: الثعلبة:

١- زيت خروع + مرهم كبريت + مرهم ساليسيليك ١٠٪، ويمكن الحصول على هذه المواد من الصيدليات، ويشترط أن تكون هذه المراهم طازجة، أي أنه لم يمض على تخزينها أكثر من سنة، تخلط هذه المجموعة بعضها مع بعض بمقادير متساوية من كل منهم (حجم حبة الترمس) في فنجان صغير تدهن فروة الرأس مكان الثعلبة تدليكاً جيداً عند النوم مساءً مرتين يومياً ولدة شهر، وتغسل فروة الرأس أو مكان الثعلبة قبل استعمال الخليط بالماء وتشيفه جيداً، ثم تقرك فروة الرأس بالمعجون.

٢- الثوم: يقشر عدة فصوص من الثوم، ثم تقرم جيداً ويعصر ماؤه ويدهن به مكان الثعلبة بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لمدة شهر.

٣- زيت الخروع: يدهن مكان الثعلبة دلماً جيداً عند النوم وعند الصباح، ويستمر على ذلك لمدة شهر، ويجب غسل مكان الثعلبة وتشيفها قبل كل استعمال.

٤- الخل: يطلى مكان الثعلبة بالخل ست مرات في اليوم، وأول مرة تكون في الصباح، وآخر مرة عند الخلود للنوم، المرات الأربع الباقية أثناء النهار، ويستمر على ذلك حتى رجوع الشعر إلى طبيعته بإذن الله.

القوباء :

١- التفاح وزيت بذر الكتان:

تشوى تفاحة بكامل محتوياتها ثم تهرس جيداً دون أن تتششر، ثم يمزج المهروس بقليل من الزيت الحار الذي يعرف بزيت بذر الكتان، ويمزج جيداً حتى تأخذ شكل المرهم، ويغلى مكان الإصابة طوال الليل بهذا المرهم وبصفة يومية ولمدة شهر مع ضرورة تجفيف المناطق المصابة بعد الاستحمام.

٢- أوراق وأزهار البنفسج:

يؤخذ حفنة اليد من كل من أزهار وأوراق البنفسج وتقرم جيداً في وعاء به كوب ونصف كوب ماء، ثم يسخن على النار حتى يغلي ويترك على النار حتى يصبح حجم المغلى كوباً واحداً دون المحتويات، ثم يصفى ويستخدم دهاناً بعد أن يبرد تماماً، وذلك بمعدل ٥ مرات في اليوم؛ بحيث يترك الدهان فوق المكان المصاب لمدة نصف ساعة في المرة الواحدة.

٣- مفروم الجزر الأصفر وزيت الزيتون:

يفرم الجزر الأصفر ويخلط مع زيت الخروع، ثم تدهن مواقع القوباء في فروة الرأس، وتذلك ذلكاً جيداً بمعدل مرتين في اليوم مع ضرورة غسل الموقع وتجفيفه جيداً قبل كل استعمال.

إطالة الشعر وتنعيمه :

١- يستخدم مزيج بكميات متساوية مثلاً ٥٠ جراماً من كل من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر، وتمزج جيداً ثم توضع في قارورة ويؤخذ منها ليلاً ٤ نقط فقط، وتفرك بالأصابع فروة الرأس والشعر دون عنف ولمدة ١٠ دقائق متواصلة، ثم يمشط الشعر بمشط متسع الأسنان وبهدوء، ثم يوضع على الرأس قبعة أو منديل حتى الصباح، حيث يغسل الشعر بالماء الجاري ورغوة الصابون فقط. يستمر في الاستعمال ليلاً ولمدة شهر، وفي الشهر الثاني يكون الدهان مرة واحدة كل أسبوع، ويستمر على المداومة دون انقطاع. ويجب تناول الخيار

والجزر دون تقشير والجرجير لمدة شهر قبل استعمال الزيت الثلاثي، ولا خوف من تساقط بعض الشعر في بادئ الأمر.

٢- زيت جذور نبات الأرقطيون مع كمية تساويها من زيت اللوز أو زيت الزيتون، ويدلك بالخليط فروة الرأس بمعدل مرة إلى مرتين كل أسبوع.

الشعر الخشن والجاف،

لتحطرية الشعر الخشن والجاف يجب اتباع الآتي:

١- تدلك فروة الرأس بقليل من زيت الذرة الدافئ، وذلك برؤوس الأصابع، ولمدة ١٠ دقائق.

٢- يلف الرأس بمنشفة مبللة بالماء الدافئ ومعصورة جيداً لمدة ١٠ دقائق.

٣- يغسل الشعر بالماء المضاف له رغوة الصابون والمضاف له زيت الزيتون.

٤- يكرر العمل كل يوم أو كل يومين، حتى يتم الحصول على شعر ناعم ولامع حسب الرغبة.

تجعيد الشعر الناعم،

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة، وتضاف إلى لتر ماء، ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويغسل به الشعر وهو فاتر دون غسله بالماء بعد ذلك، تكرر هذه العملية كل يومين إلى أن يتم تجعيد الشعر بالشكل المطلوب.

علاج الصلعة،

١- تبلل قطعة قماش بالكحول الطبي (إيثانول وليس ميثانول) وتفرك بها الصلعة. ثم يحضر مزيج مكون من زيت الزيتون وزيت الخروع بنسبة ١ إلى ٤، ويمكن إضافة ٣ فصوص مفرومة من الثوم إلى مزيج الزيت المستعمل، ويخض المستحضر جيداً وتدهن به الصلعة، وتلك لعدة دقائق بمعدل ٤ مرات في الأسبوع، ويستمر فعل ذلك حتى ينبت الشعر.

التخلص من الشعر الزائد لدى بنات حواء :

يفلق الرجال عادة الصلع أما بنات حواء فيقلقهن الشعر الزائد.

١- تؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق نبات السعد، وهو يشبه الثيل إلا أن ورقته عريضة، وله جذور على هيئة عقد ذات لون أسود رائحتها جميلة، توضع الملعقتان في وعاء به نصف لتر (كوبان) من الماء على نار هادئة حتى درجة الغليان، ثم يستمر في الغليان، وتقلب العشب مع الماء تقليباً مستمراً، حتى يتبخّر نصف الماء ويصبح المغلى المتبقي في الوعاء لزجاً يشبه القشدة في الكثافة، ثم يترك حتى يبرد، ثم يوضع على المناطق المطلوب التخلص من الشعر منها، ولكن بعد أن يحلق الشعر تماماً أو ينتف أو التخلص منه بأي طريقة. ويكون ذلك مصحوباً بالتدليك المستمر. ويتم هذا العمل يومياً عند الخلود إلى النوم، ويترك على الجسم حتى الصباح، ثم عند النهوض من النوم يؤخذ حمام، وتكرر هذه العملية يومياً أو يوماً بعد يوماً حتى يتم التخلص من أي شعرة تثبت.

٢- يؤخذ ماء مرارة عنز بكر ويوضع في فتجان صغير، ويضاف له مسحوق النشادر الأبيض (أمونيا)، ويحرك المزيج جيداً حتى يتكون عجينة رخوة، ويتم التفاعل بين الأملاح الموجودة في ماء المرارة والكوليسترول المصاحب للأملاح مع الأمونيا، حيث تحصل مركبات جديدة. ثم توضع هذه العجينة على أماكن الشعر بعد أن ينظف تماماً، وبذلك ذلك جيداً، ويكون ذلك عند الخلود إلى النوم، وفي الصباح تغسل الأماكن بالماء الفاتر. ويكرر ذلك مرة كل أسبوع لمدة شهر.

٣- يستخدم حمض الفورميك دهاناً على الأماكن المراد التخلص من الشعر منها بعد تنظيف مكان الشعر بالحلاقة أو النتف، ويكون الدهان كل أسبوع مرة واحدة ولمدة شهر. وإذا لم يتوافر حمض الفورميك فيمكن هرس كمية من النمل مع كمية قليلة من الماء ووضعها على المكان المراد التخلص من الشعر منه.

المكملات الغذائية :

حيث إن الشعر يحتاج إلى غذاء من معادن وفيتامينات وأحماض أمينية فيجب استعمال المكملات الآتية للحصول على شعر متميز، وهي:

١- الأحماض الدهنية الأساسية:

وهي تمنع جفاف الشعر وتحسن من ملمسه، ويوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٢ كبسولات مرتين يومياً.

٢- غدديات ثيموسية نيئة:

تؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً، وهي تحث الجهاز المناعي، وتحسن قدرة الغدد على العمل، ويجب عدم استخدامه من قبل الأطفال.

٣- التراهير:

تغذي الشعر وتقوي البصيلات، وتحتوي على العناصر الغذائية المهمة للشعر، ويؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً يباع في محال الأغذية الصحية.

٤- بيوتين وإينوسيتول:

يرتبط نقص البيوتين بأمراض الجلد وسقوط الشعر. أما الإينوسيتول فهو حيوي لنمو الشعر، يؤخذ البيوتين بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم، أما الإينوسيتول فيؤخذ بمعدل حبة صباحاً وأخرى مساءً، وجميعهما يباعان في محال الأغذية الصحية.

٥- فيتامين هـ:

وهو يزيد من امتصاص الأكسجين الذي يحسن الدورة الدموية لفروة الرأس، ويحسن صحة ونمو الشعر. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يباع في محال الأغذية الصحية.

٦- الزنك:

يحث نمو الشعر عن طريق تعزيز جهاز المناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك، يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يوجد في محال الأغذية الصحية أو الصيدليات.

٧- فيتامين ب المركب:

وهو مهم لنمو صحة الشعر يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يباع في الصيدليات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على البيوتين مثل الخميرة والأرز البني والبالزلا والعدس والشوفان وفول الصويا وبيذور دوار الشمس والجوز.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على البيض النيء.

٣- ارقد على لوح مائل مع وجود الرأس بأسفل لمدة ١٥ دقيقة كل يوم للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس.

٤- احذر استخدام المنتجات غير الطبيعية للشعر.

٥- تجنب معاملة الشعر بقسوة، فلا تستخدم فرشاة أو أمشاطاً ذات أسنان رفيعة، ولا تجفف شعرك بالمنشفة واتركه ينشف تلقائياً، وكذلك لا تجففه بمجفف الشعر أو أدوات التسخين الأخرى. ولا تمشط الشعر حتى يجف تماماً.

٦- احذر من تناول فيتامين (أ) لمدة طويلة، حيث إنه يؤدي إلى سقوط الشعر.



الصداع النصفي Migraine

الصداع النصفي هو حدوث اضطراب في الأوعية الدموية الموجودة في المخ، حيث تتسع أو تنقبض بصورة شديدة. ويشعر المصاب بالنبض في جانب واحد من الرأس، ويكون هذا النبض شديد الألم، وغالباً ما يصاحبه حساسية من الضوء والصوت بالإضافة إلى الغثيان والتقيؤ. يسمى الصداع النصفي أيضاً بالثقيقة أو الصداع الوعائي، لأن هذا النوع من الصداع غالباً ما يتضمن حدوث تغيرات في شرايين الرأس.

هناك نوعان من الصداع النصفي، وهما: النوع الشائع والنوع التقليدي. ويحدث الصداع النصفي الشائع ببطء، ويسبب ألماً حاداً، ربما يستمر من ساعتين إلى اثنتين وسبعين ساعة، وهذا الألم يكون حاداً، ويتمركز غالباً في منطقة الصدغ أو خلف إحدى الأذنين، كما يمكن أن يبدأ خلف الرأس، وينتشر إلى أحد نصفي الرأس بالكامل. يصحب هذا النوع الشعور بالغثيان والقيء وعدم وضوح الرؤية والإحساس بوخز خفيف وتتميل في الأطراف، قد يستمر لمدة ١٨ ساعة في بعض الحالات.

أما الصداع النصفي التقليدي فيشبه النوع الشائع السابق ذكره، ولكنه يكون مسبقاً بمجموعة من الأعراض تعرف بالفوحة أو النسمة، تشمل اضطرابات في الكلام وضعفاً عاماً، واضطرابات في حاستي النظر والشم. وقد تشمل كذلك ظهور أضواء متألقة وومضات، وبعض الأشكال الهندسية البسيطة في مجال الرؤية، وعدم القدرة على الرؤية بوضوح يمثل أكثر الأعراض شيوعاً. والاضطرابات في الرؤية قد تظهر لمدة ثوان قليلة، أو تستمر لمدة ساعات، ثم تزول بعد ذلك.

وعادة ما يصيب الصداع النصفي الجزء الأيسر من الرأس أكثر من النصف الأيمن، ويكون مركز الصداع في منطقة البعد فوق العين اليسرى، ويشعر المصاب بأن رأسه يكاد يتفجر من الألم.

ومرض الصداع النصفي مرض شائع الحدوث نسبياً، فهو يؤثر على نحو ١٠٪ من السكان، ويشكل المرضى عند النساء ثلاثة أضعاف الرجال، فيكون لدى النساء بنسبة ٨.٧٪ والرجال ٢.٦٪.

وتحدث نوبات الصداع في أي وقت، فربما تحدث مرة في الأسبوع أو مرة أو مرتين في السنة، وغالباً ما تصاب به النساء بعد النهوض من النوم في الصباح الباكر.

يظهر الصداع النصفي عادة بين سن الثانية عشرة والخامسة والثلاثين، ثم تقل حدته بعد ذلك مع زيادة العمر، ولكن بالرغم من ذلك فإن الأطفال قد يعانون من الصداع النصفي، الذي يأخذ شكلاً أكثر انتشاراً في الرأس.

أسباب الصداع النصفي:

هناك أسباب عديدة من أهمها:

- ١- تقلب مستوى هرمون الأستروجين لدى السيدات في وقت الحيض، حيث ينخفض مستواه.
- ٢- يكون السبب وراثياً لدى فئة كثيرة من المصابين.
- ٣- الحساسية والإمساك والتوتر وقصور وظائف الكبد.
- ٤- النوم الكثير أو القليل والتغيرات النفسية والهرمونية.
- ٥- الشمس المحرقة وومضات الأنوار.
- ٦- عدم ممارسة الرياضة.
- ٧- التغيرات في الضغط الجوي.
- ٨- متاعب الأستان.
- ٩- انخفاض سكر الدم.
- ١٠- التدخين، حيث إن النيكوتين وأول أكسيد الكربون الموجودين في دخان السجائر يؤثران على الأوعية الدموية، فتقبض بعمل النيكوتين، وتتسع بفعل أول أكسيد الكربون.

- ١١- بعض الأطعمة مثل الشوكولاتة والمالح والكحول والأطعمة الحمضية والجبن المعتق والقشدة الرائبة.
- ١٢- مرض التيفوئيد أو الدفتريا.
- ١٣- البهارات والمحليات الصناعية والزنجيل ودبس السكر.
- ١٤- حبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة عالية من الأستروجين.
- ١٥- المثبرات النفسية.

أعراض مرض الصداع النصفي:

تظهر أعراض تحذيرية قبل أن تبدأ نوبة الصداع مثل:

- ١- تشوش في الرؤية، مثل فقدان الجزئي أو المؤقت للبصر.
 - ٢- رؤية ومضات من الضوء أو الألوان.
 - ٣- الشعور بوخز خفيف في جانب واحد من الوجه أو الجسم.
 - ٤- اضطراب حاسة الشم.
 - ٥- الشعور بالبرد أو الرغبة الشديدة في تناول طعام معين أو تغير الحالة المزاجية.
 - ٦- الإحساس المفاجئ بالامتلاء بالطاقة أو التثاؤب المتكرر.
- الأدوية الكيميائية والعشبية والمكملات الغذائية المستخدمة لعلاج الصداع النصفي:
أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة.

١- يستخدم دواء (Sumatriptan) Imitrex، وهو دواء حديث يخفف كثيراً من حدة نوبات الصداع النصفي، وذلك عن طريق زيادة كمية السيروتين في المخ. وفي دراسات إكلينيكية وجدوا أن ٨٢% من مرضى الصداع النصفي قد تحسنت حالتهم في أثناء ساعتين من العلاج، واختفى الألم تماماً في ٦٥% منهم. ولا بد من استعمال هذا الدواء عن طريق الحقن. هذا الدواء له أضرار جانبية مثل الدوار والخمول والقلق. كما أنه لا يناسب مرضى القلب ومرض ارتفاع ضغط الدم.

٢- دواء (Amitriptyline) Etavil, Endep وهذا الدواء يخفف من الصداع النصفي، ويُعطى عن طريق الفم.

٣- دواء (Diazepam) Valium ودواء (Methysergide) Sansert ودواء (Propranolols) Enderal وجميع هذه الأدوية تستخدم للوقاية، وليس لعلاج النوبات الحادة.

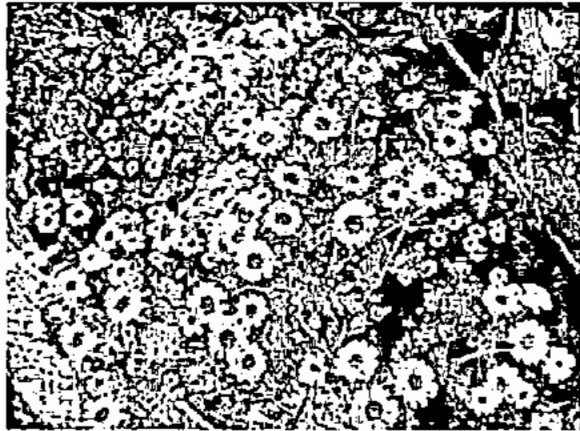
ثانياً: الأدوية العشبية:

١- Ergotamin وهو مركب مفصول من فطر الأرغوت، وهذا الدواء الأكثر شيوعاً في تخفيف الصداع النصفي، وهو يوجد على هيئة مستحضر يباع في الصيدليات.

٢- Bio Rizin دواء يحتوي على مستخلص العرقسوس، وهو يحسن مستوى الطاقة ويساعد على تخفيف أعراض الحساسية، التي يمكن أن تسبب الصداع النصفي.

٣- الكافورية أو شجرة مريم Feverfew

نبات عشبي معمر يشبه إلى حد ما نبات البابونج. يحتوي على زيت طيار ولاكتونات، تستخدم على نطاق واسع لعلاج الصداع النصفي، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

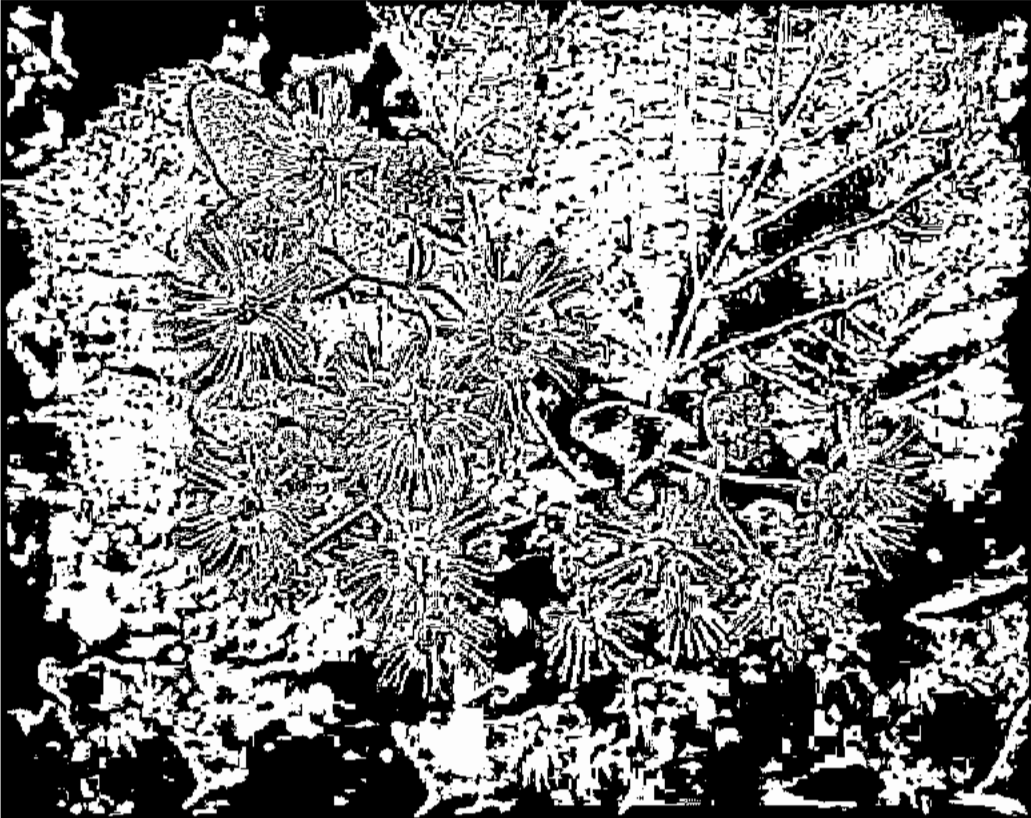


٤- الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكة شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستعمل منها الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وسالسيلات. تزيد خلاصة الجنكة الدورة الدموية وتخفف الصداع النصفي. يوجد مستحضر مقمن يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

٥- الزيزفون ويعرف بالتيلو Linden:

نبات عشبي الجزء المستعمل منه الأزهار يحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين. يصاد التشنج ويخفف حدة الصداع النصفي. يؤخذ ملء ملعقة من أزهار الزيزفون، ويوضع في ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب عند حدوث نوبة الصداع النصفي.



6- Mygr aid:

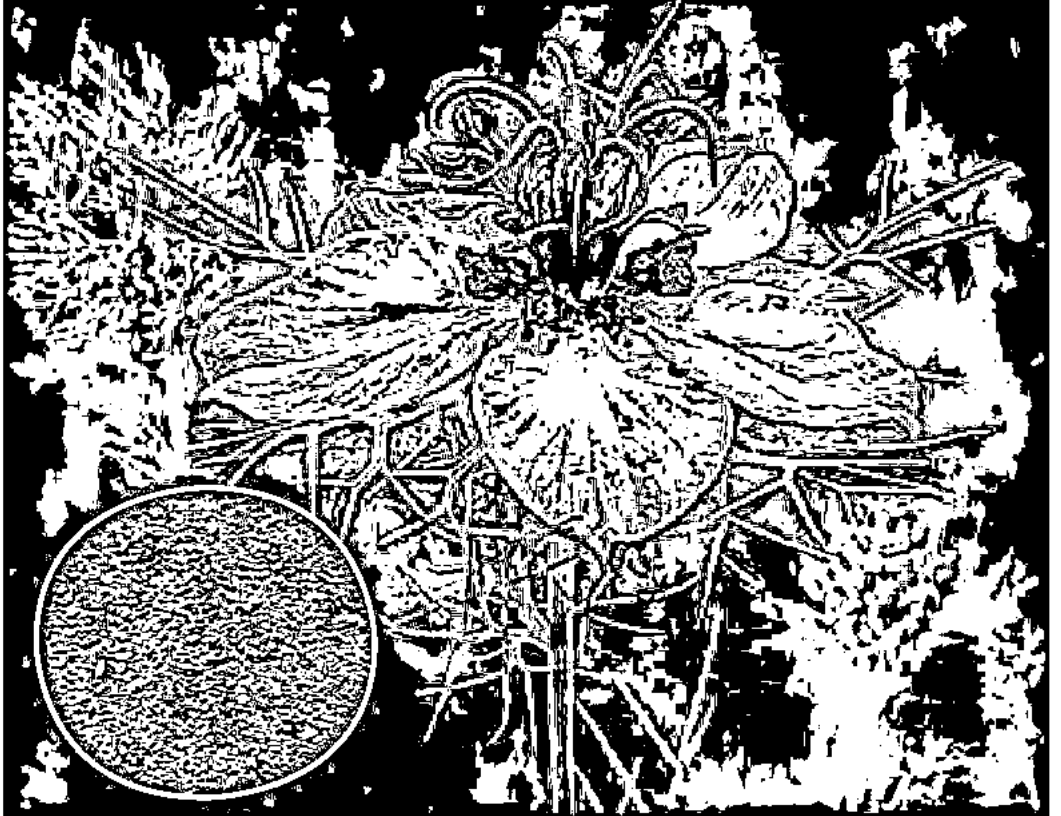
مزيج من الأعشاب يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

7- الزنجبيل Ginger:

يقوم الزنجبيل الطازج أو الجاف بتهدئة الصداع النصفي والصداع العادي. يؤكل قطعة من الزنجبيل عند الشعور بأعراض الصداع.

8- الحبة السوداء Negilla:

يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من بذور الحبة السوداء وتحمص كما تحمص القهوة، ثم توضع في قطعة شاش وتصر، ثم تستشق لمدة 5 دقائق، ويكرر ذلك عند حدوث الصداع.



٩- العسل النقي Honey:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العسل النقي عند الشعور بأعراض النوبة، حيث تزول النوبة تماماً بعد نصف ساعة.



١٠- بخار الماء والخل:

يوضع مزيج متساوٍ من الماء والخل في وعاء ويوضع على النار حتى الغليان، ثم يزاح من على النار وينكب المريض على فتحة الوعاء مغطياً رأسه والوعاء بمنشفة، ويستنشق البخار المتصاعد ويستمر في الاستنشاق ٧٥ مرة متصلة فيزول الصداع بعد ذلك، يكرر ذلك عند ظهور نوبات الصداع.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت زهرة الربيع: وهو يعمل مضاداً للالتهابات بشكل عام، ومن ضمنها الصداع النصفي، حيث يعمل على عدم انقباض الأوعية الدموية، يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات.

٢- فيتامين ب٢: وهو يزيد من تدفق الدم إلى المخ يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٣- روتين Rutin: وهو يخلص الجسم من السموم التي تسبب الصداع. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

٤- مساعد الأنزيم Qio: وهو يزيد تدفق الدم إلى المخ وتحسين الدورة الدموية. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

ملاحظة مهمة :

يمكن استخدام الوخز بالإبر الصينية لعلاج الصداع النصفي. كما يمكن استعمال طرق الفصد لإخراج الدم الفاسد من الجبهة بالإضافة إلى الحجامة.

نصائح يجب اتباعها :

- ١- تخير الوجبات التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات وعالية في البروتينات.
- ٢- أضف إلى وجباتك اللوز والبقدونس والثوم والشمر والكزبرة والأناناس الطازج.
- ٣- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الحمض الأميني التيرامين والموجود في اللحوم المخزنة والموز والأفوكاتو والبيرة والكرنب والأسماك المعلبة ومنتجات الألبان والبادنجان والبطاطس والطماطم والخميرة والشوكولاتة.
- ٤- تجنب الملح والأطعمة المقلية.
- ٥- تناول الوجبات القليلة وإذا لزم الأمر، فتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية للمساعدة على توازن السكر في الدم، الذي يؤدي اضطرابه إلى حدوث الصداع النصفي.
- ٦- لا تدخن وتجنب التدخين السلبي.
- ٧- قم يومياً بعمل تدليك للرقبة ومؤخرة الرأس.
- ٨- حافظ على التمرينات الرياضية المنتظمة والمعتدلة.





الضور العصبي Bulimia Nervosa

هو خلل يتميز بنوبات غريبة من الشراهة للطعام دون القدرة على السيطرة على النفس؛ حيث يتناول الشخص كميات كبيرة من الأطعمة عالية السعرات، يلي ذلك حث النفس على القيء أو تناول ملينات لتخليص الجسم من الطعام الذي تم طعامه أثناء النوبة. إن هذه مشكلة طبية نفسية وخطيرة في الوقت نفسه، وتحتوي على مضاعفات كامنة غير آمنة. والضرور العصبي قد يؤدي إلى مشكلات طبية خطيرة منها النزيف الداخلي والتقرح، ونقص سكر الدم، وانفجار المعدة، وتلف الكلى، وتوقف العظم، ونقص معدل النبض، وضغط الدم وضربات قلب غريبة.

إن أسباب الضور غالباً ما تكون نفسية، فهي عادة مرتبطة بالضعف. الشراهة قد تكون وسيلة يحاول المصاب بهذا المرض عن طريقها التعامل مع العواطف. هم يسمحون للشخص بتركيز انتباهه بعيداً عن المشكلات العاطفية غير المستحبة وغير المريحة. المصابون بالضرور قد تتأهبهم الهواجس أيضاً لاستخدام التدريبات الرياضية كوسيلة للسيطرة على الوزن. هذا الخلل يصيب عادة النساء أكثر من الرجال خاصة في المهن التي تركز على المظهر.

الهواجس عن الوزن قد تنتج أيضاً عن عوامل اجتماعية في مجتمع اليوم. إننا محاصرون باستمرار بمقولة: إن النحيف هو أكثر قبولاً، والنحيف هو الأفضل. إن نحو واحدة في كل ثماني فتيات من ١٣-١٩ سنة متضمنة العديد من طلبة الكليات، قد تصاب بأمراض الشراهة. في بعض العائلات كان أحد أسباب الشراهة للطعام هو سوء المعاملة. نساء كثيرات يبدأ معهن الشره للطعام بسبب رفض حقيقي أو تخيلي للرجال. البعض الآخر نموذجيات وقمن بإنجازات كبيرة، ولهن مستوى عال اجتماعياً،

ولكنه لديهن تقدير منخفض لأنفسهن. إذا كانت احتياجات المرأة العاطفية الأساسية لم تشبع في الطفولة، فهي قد تتوصل إلى اعتقاد أن مشكلتها ستحل إذا كانت فقط جذابة بالتقدير الكافي (وهذا معناه النحافة). وهذا الهاجس يدفع للضور. يقال: إن هناك عنصراً عضوياً في هذا الخلل، فمثلاً المصابون بخلل في الطعام يميلون للإصابة باختلال كيميائي مشابه للموجود في الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

كلاهما لديه زيادة في معدل الهرمون المنشط للقشرة الكظرية Adreocorticotropic. هرمون يفرز من الغدة النخامية يثبط عمل خلايا T، وبذلك تضعف المناعة. والمصابون بالضور قد تحتوي أجسامهم على معدلات قليلة من الموصل العصبي سيروتونين Serotonin، الذي قد يؤدي إلى التوق الشديد للنشويات البسيطة. الأغذية المعتادة في مرحلة نوبات الشره.

وعلى عكس المصابين بفقدان الشهية الذين تتضح عليهم علامات تجويع النفس، المصابون بالضور قد يخفون المرض لمدد طويلة قد تصل إلى عدة أعوام، لأن وزنهم عادة يكون في المعدل الطبيعي، والشره والتخليص من الطعام تفعل في السر. المظاهر العضوية للضور قد تكون غداً متورمة في الوجه والرقبة، تأكل طبقات المينا في الأسنان الخلفية، أوعية دموية ممزقة في الوجه، تورم الغدد اللعابية مؤدية إلى شكل السنجاب الأمريكي. حرقان مستمر بالزور، التهاب في المرئ. وقرحة فتق الحاجب الحاجز. كل ذلك ناتج عن الحث على القسي. في بعض الأحيان، الملاعق والعصي المبلوعة التي تستخدم لأحداث القيء تزال جراحياً. إذا أسيء استخدام المليينات فقد ينتج تلف الأمعاء، نزيف من الشرج وإسهال مستمر، كما أن سوء استخدام المليينات، يزيل البوتاسيوم والصوديوم من الجسم، مما يؤدي إلى اضطراب الألكتروليتات التي تؤدي إلى الجفاف، وتقلص العضلات. وفي بعض الأحيان توقف القلب. من العلامات الأخرى للضور سقوط الشعر، والجلد الأصفر. وتجعدات مبكرة. وسوء راحة النفس، والضعف الشديد، والإجهاد العضلي، والدوار.

المصابون بالضور العصبي عادة يشعرون بالذنب نحو أفعالهم، وذلك بسبب أنهم ربما ينجحون في ستر ذلك لسنوات حتى على أبنائهم وأزواجهم. الرحلات إلى الحمام بعد الطعام والاختفاء المفاجئ لكميات كبيرة من الطعام والزيارات المتعددة لطبيب الأسنان وتغيرات في المزاج قد تكون مظاهر أن هناك خطأ ما.

يقول الباحثون في المنظمة الوطنية للصحة النفسية وجامعة ديوك: إن نقص الهرمون المتحكم في الشهية قد يتسبب في أن المصاب بالاضور يفشل في الشعور بالشبع. إن طعام وجبة ظاهرياً لا تثير في هؤلاء الأشخاص إفراز هرمون كوليسيسيتوكينين بانكر يوزيمين، الذي يوجد في الأمعاء الرفيعة والمخ. يجب عليهم الاستمرار بالطعام بشراهة للشعور بالاكتماء، ويمكن أن يكون هذا هو السبب الرئيس وراء الشراهة للطعام. وهناك دراسة أجريت في كلية الطب بجامعة أيوا وجامعة ويسكونسين بأمریکا وجدت أن إنقاص الوزن كجزء من تدريب الرياضيين قد تؤدي إلى الضور العصبي. إحصائية على ٧٠٠ مصارع في المدارس العليا وجدت أن ٢٪ أصيبوا بصخب جوع تلاه قيء.

لا يوجد أدوية عشبية لعلاج الضور. ولكن هناك مكملات مهمة لها دور في علاج هذا المرض، وهي:

- ١- نظراً لأن متلازمة الضور تؤدي إلى نقص شديد في الفيتامينات والمعادن فإنه يجب أخذ مركب المعادن والفيتامينات المتعددة مع الوجبات، كما ينصح بها الطبيب المعالج.
- ٢- يؤخذ فيتامين (أ) بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ إلى ملجم يومياً، وهو ضروري جداً لأيض البروتين، ويحسن القدرة على التذوق، ونقصه يزيد الشهية.
- ٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه، وهو يقابل نقص البروتين، الذي يعد مشكلة خطيرة في الضور.
- ٥- خميرة البيرة: ابدأ بملعقة صغيرة يومياً وزدها إلى الضعف بعد أسبوع. والخميرة أحد المصادر الجيدة لفيتامين ب.
- ٦- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠-٣٠٠٠ مجم يومياً يمد الجسم بالمعادن الأساسية وبالأخص اليود.
- ٧- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو ضروري لإصلاح الأنسجة ومضاد أكسدة قوي جداً.



العدوى بفطر الخميرة Yeast Infection

تعيش بعض الفطريات بشكل طبيعي داخل قناة المهبل، ومن ضمن هذه الفطريات فطر الكانديدا *Candida albica* ومعظم النساء يمكن أن يتعرضن إلى الالتهاب الفطري. وتتخصص أعراض هذا الالتهاب الفطري بالتهيج المهبلي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء تشبه إلى حد ما الجبن وحرقان شديد، وتكون الأغشية حول المهبل ملتهبة وحمراء اللون. وعادة فإن الالتهاب الفطري الخميري يكون معتاداً أثناء فترة الحمل، نظراً لتغير درجة الحموضة ومحتوى السكر لإفرازات قناة المهبل. كما أن حبوب منع الحمل لها دور على المهبل تؤدي إلى الإصابة بهذا الالتهاب الفطري. ويقول المختصون: إن استخدام اللولب يهيئ بيئة خصبة لنمو الفطريات بوساطة إنقاص الإفرازات الطبيعية لقناة المهبل. ونظراً لأن فطر الكانديدا ينتعش في وجود المواد السكرية، فإن النساء المصابات بمرض السكري يكن أكثر قابلية للإصابة بهذه العدوى الفطرية. وقد وجد أن التهاب الخميرة المهبلي يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وهذا يفسر لنا لماذا تعاني بعض النساء من التهاب فطري مزمن، أو كما يسمونه معاود، هناك عوامل أخرى يمكن أن تسهم في عدوى المهبل الفطري مثل الحساسية، سوء أو نقص التغذية. عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية واستعمال الكريبيهيدرات المكررة.

علاج العدوى بفطر الخميرة:

ينقسم علاج العدوى بفطر الخميرة إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمواد المشيدة، وهي:

١- يستخدم علاج كلوتريمازول أو ميكونازول لعلاج العدوى الفطرية، وهي تباغ على هيئة أقمعاع مهبلية أو دهانات موضعية. هذه الأدوية يمكن أن تسبب تحسناً لدى بعض السيدات اللواتي لديهن حساسية خاصة.

٢- دواء الكيتوكونازول المعروف بالثيرازول هو داء خاص بفطر الكانديدا، وله تأثير جيد على هذا الفطر، وليس له أعراض جانبية.

٣- حمض البيوريك وهو مستحضر على هيئة كبسولات، أثبتت أن له مفعولاً مؤثراً في نحو ٩٨٪ من الحالات ضد عدوى الفطريات.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية في علاج العدوى بفطر الخميرة، وأهمها ما يأتي:



١- الصبر Aloe:

تحدثنا كثيراً عن الصبر في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب في عدد من الأمراض، والجزء المستعمل من الصبر هي عصارة الأوراق، التي تحتوي على مجموعة

جلوكوزيدات الأنثراكينون، يستخدم على نطاق واسع لعلاج الأمراض الجلدية وضد الجروح والحروق وضد العداوي ومشهور جداً بصفاته الشفائية.

تكسر أوراق الصبر ويؤخذ من عصارتها المائية وتدهن موضعياً قناة المهبل من أجل تخفيف الحكمة. كما أنه يمكن أن يستعمل كغسل مهبلي، حيث يؤخذ كمية من عصارة أوراق الصبار، وتخفف بماء دافئ ويغسل بها المهبل.

كما يمكن استخدامه عن طريق الفم، ويوجد منه مستحضرات مقننة حيث تؤخذ كبسولة واحدة عند النوم وأخرى في الصباح.

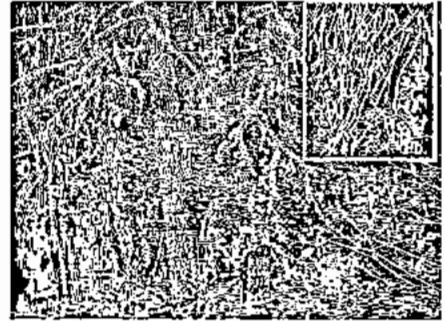
٢- نبات اليربريس *Barberry*:

نبات معمر شائك يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، له أوراق جلدية وأزهار صفراء وثمار عنبية حمراء عند النضج، يعرف النبات علمياً باسم *Berberis vulgaris* الجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية ولحاء الساق والجذر. يحتوي اليربريس على قلويدات من نوع الأيزوكينولين بما في ذلك مركب اليربرين والبرمابين. يستعمل اليربرين مضاداً قوياً للجراثيم وينبه إفراز الصفراء. والبرمابين مضاد قوي للجراثيم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٣- الأوسنيا *Usnea*:

هو عبارة عن أشنة تنمو متطفلة على جذوع بعض الأشجار. تحتوي على أحماض أشنية، أهمها حمض النيوزنيك وحمض الثامنوليك وحمض اللواريك وحمض الستيكينيك *Stictinic acid* وحمض الإيفرنيك *evernic acid* وحمض البارباتيك وحمض الدفراكتيك *Diffractaic acid* وحمض البروتوسيترازيك *Protocetraic acid*.



من المعروف أن الأوسنيا لها تأثير مضاد للجراثيم والفطريات ومضادة للالتهابات وخافضة للحرارة. يوجد مستحضر على هيئة لوزينج Lozengue يؤخذ بمعدل ٢ إلى ٦ مرات في اليوم، وكل لوزينج يحتوي على ١٠٠ مجم من الأشنة الجافة. يمكن أن يغلي ملء ملعقة كبيرة من محسوق الأشنة مع ملء كوب ماء، ويستمر الغليان لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويعمل غسول للمهبل، شريطة أن يكون الغسيل دافئاً، حيث له تأثير مميز على فطر الخميرة.

٤- الثوم Garlic:

الثوم مضاد حيوي طبيعي جيد، مضاد للجراثيم والفيروسات والفطريات. يستعمل ضد الفطريات المعدية. يمكن عمل دش مهبلي من خلاصة الثوم: حيث يؤخذ ٤ فصوص وتهرس ثم تقع في ملء كوب ماء بارد لمدة ساعتين ثم يصفى ويغسل به المهبل، كما يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

حشيشة القنفذ لها فوائد جمة، وقد سبق الحديث عن فوائدها لعدد من الأمراض. تستخدم أزهار حشيشة القنفذ مضاداً جيداً للفطريات. يمكن أن تؤخذ على هيئة غسول مهبلي؛ وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق حشيشة القنفذ وتقعها في ملء كوب ماء لمدة ٢ ساعات، ثم تصفى ويغسل بها المهبل. يمكن استخدام حشيشة القنفذ عن طريق الفم بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- بيوتين: يستعمل على تثبيط الفطريات. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- الأسيدوفيلس: تحافظ على البكتريا النافعة في الأمعاء والمهبل. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٣- فيتامين ب المركب: فيتامين ب المركب له علاقة بالعدوى بالخميرة. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً.

٤- فيتامين د: مهم جداً للنساء، حيث يقوم الجسم ومحاربة العدوى. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- السكر والفاكهة بيئة صالحة لفطر الخميرة، وعليه يجب عدم استعمال أي مواد حالية حتى بعد الشفاء، كما يجب الامتناع عن منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم.

٢- حافظي على المهبل والمنطقة المجاورة نظيفة وجافة، وبعد الاستحمام استخدمي مجففاً، وتجنبي ملامسة المواد الكيميائية المهيجة.





Perspire, Sweat

العرق هو رشح ينتج عن جسم الإنسان عند تعرضه لظروف خاصة، ويتكون في مجمله من الماء ومن بعض المواد الذائبة التي تفرزها غدد في الجلد. وتنتشر على سطح الجسم بأكمله، لكنها تكون في مواضع معينة من الجسم أكبر وأكثر تركيزاً، فعلى سبيل المثال، نجد غدداً عرقية كبيرة وكثيرة تحت الإبطين، وعلى راحتي اليدين وباطن الأقدام. ولا تعد هذه الغدد ذات أهمية تذكر في مساعدة الجسم على التخلص من فضلاته، بل إن أهميتها الأولى تتمثل في إنتاج العرق عندما يحتاج الجسم إلى التخلص من الحرارة، ولكن عملية التعرق في حد ذاتها لا تقوم بتخفيض درجة حرارة الجسم، ولكن يحدث هذا عندما يتبخر هذا العرق.

يعرق الناس في الجو الحار كما يعرقون في الجو البارد، وفي أثناء النهار وفي أثناء الليل. وتتبخر الكميات القليلة من العرق البارد حالما تتكون، وتسمى هذه العملية؛ التعرق غير الملموس. أما عندما يكون الجو دافئاً أو عندما يقوم الشخص بمجهود شاق فإن درجة حرارة الجسم تميل للارتفاع، وعندها تزيد الغدد العرقية من إنتاجها، ومن ثم تتجمع نقاط الماء على سطح الجلد، ونقول حينئذ: إن الشخص يتصبب عرقاً، وتسمى هذه العملية بالتعرق الملموس.

يحتفظ تحت المهاد أو الوطاء (جزء من الدماغ يوجد به مركز تنظيم حرارة الجسم) بدرجة حرارة الجسم ثابتة. ويتلقى هذا الجزء إشارات نبضية من الدم الدافئ ومن مستقبلات الحرارة الموجودة في الجسم، ومن ثم يرسل إشارات عن طريق الأعصاب إلى الغدد العرقية، التي تقوم بدورها بإنتاج العرق. كما يعمل التوتر

العصبي والإثارة أيضاً على إهاجة وحث الغدد العرقية، خاصة تلك الموجودة في اليدين والإبطيين. وعندما يتبخّر العرق، تظل بعض الرواسب الصلبة كالبيوريا والأملاح عالقة بالجلد. والاستحمام المنتظم يعمل على وقف تراكم هذه الرواسب التي تسد مسام الجلد. وهناك مواد صناعية وطبيعية يمكنها إزالة إفراز العرق من الإبطيين، تباع من أجل هذا الغرض، ومعظمها يحتوي على كلوريد الألمنيوم.

ومزيل العرق عبارة عن مواد مصنعة لتخفيف روائح الجسم الكريهة أو القضاء عليها أو إخفائها. وتولد غالبية روائح الجسم الكريهة الخارجية عندما تتفاعل البكتيريا في عملية التعرق مع إفرازات الجلد؛ إذ ليس للعرق نفسه رائحة كريهة. وتحتوي مزيلات العرق عموماً على مواد كيميائية توقف نمو البكتيريا. كما يحتوي العديد منها على عطر يخفي الرائحة الكريهة. وتعمل بعض مزيلات العرق، المسماة مضادات التعرق على خفض مقدار العرق.

وأكثر ما ترتبط كلمة مزيل العرق بالمنتجات التي تكافح رائحة الإبط. وتصنع مزيلات العرق، لاستعمالها في الأقدام وراحتي الكفين والإبطيين ومنطقة الأعضاء التناسلية، وكذلك للحد من الروائح المنبعثة من الفتحات الناتجة عن العمليات الجراحية والاعتلالات الأخرى. وتصنع مزيلات العرق، ومضادات التعرق على شكل معاجين وسوائل للدهن أو الغسل أو على شكل قضبان أورداذ. وتحتوي العناصر المضادة للبكتيريا في مزيلات العرق، على أملاح الزنك أو المغنسيوم، وكلوريد البنزوثيونوم، والتركلوسان. أما الألومنيوم والزركونيوم والمركبات المصنعة من الزركونيوم والألمونيوم معاً وهي الموجودة في غالبية مضادات التعرق فتعمل على الحد من التعرق.

لقد كان أكثر المكونات المضادة للبكتيريا شيوعاً في مزيلات العرق ومضادات التعرق حتى عام ١٩٧٢ م، مادة كيميائية تدعى سداسي الكلوروفين. وقد حذرت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية من استعمالها في مواد التجميل بعد أن أثبتت الأبحاث أنها قد تؤدي الجهاز العصبي.

أما طريقة علاج العرق بالأعشاب الطبية فهي كما يأتي؛

١- طريقة علاج التعرق الغزير في القدمين وتحت الإبط وغيرها من أجزاء الجسم. تغسل المناطق التي تتعرق بغزارة بالماء والصابون وتجفف تماماً، ثم

تدهن بصبغة الكنباث، وطريقة تحضير الصبغة هي وضع نحو ١٠ جرامات من أغصان نبات الكنباث الجافة والمجروشة مع ٥٠ جراماً من الكحول الطبي، والذي يعرف لدى العامة بالسبيرتو في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان دافئ لمدة إسبوعين مع خضها جيداً مرة كل يوم على الأقل، ثم بعد انتهاء المدة تصفى وتوضع الصبغة في زجاجة أخرى محكمة السد، وتدهن الأماكن التي تفرز كميات زائدة من العرق بجزء من هذه الصبغة بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٢- يضاف ٤٠ جرام من مجروش أوراق المرمية الجافة إلى نصف لتر ماء مُغلى، ويترك مدة ٦ ساعات ثم يصفى بعد ذلك ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة عدة مرات كل يوم.

٢- يغلى ما بين ٥-١٠ لتر من الماء، ويضاف إليه نحو ٢ كيلو من أوراق الجوز الأخضر أو اليابس (كيلو جرام فقط من اليابس) ويستمر في غليه لمدة ٥ دقائق، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى، ويستعمل هذا المُغلى بعد الانتهاء من الاستحمام، حيث يضاف إلى كمية الماء الأخيرة التي يستعملها الشخص ويفسل بها كل الجسم. هذه الطريقة تستخدم للحد من إفراز العرق الغزير في أنحاء الجسم.

٤- تسحق كمية من قشر الرمان سحقاً ناعماً، ومن ثمّ ينظف تحت الإبط بالماء والصابون، ثم يفرك الإبط بقليل من هذا المسحوق، ويكرر ذلك مرتين يومياً، لحين الحصول على النتيجة المطلوبة، وهذه الوصفة للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبط.

٥- تستخدم كربونات الصوديوم لتخفيف رائحة العرق تحت الإبط، وذلك بوضع كمية بسيطة من هذه المادة تحت الإبط بعد غسلها وتجفيفها ويكرر العمل بشكل يومي.





Infertility

العقم هو عدم قدرة الزوجين أو أحدهما على الإنجاب. وقد يكون كل من الرجل والمرأة قادراً على الإنجاب مع شريك مختلف. ولهذا السبب فإن عدم الخصوبة يعد حالة شخصين بوصفهما زوجين أكثر من كونهما شخصين منفردين. وقد يكون عدم الخصوبة مؤقتاً، ومن الممكن علاجه، كما يمكن أن يكون مستديماً. ويسمى عدم الخصوبة المستديم عقماً. والزوجات اللاتي تحدث لهن حالات إجهاض مستمرة يُعددن أيضاً عديمات الخصوبة.

أسباب العقم:

قد يكون عدم الخصوبة نتيجة لتطورات غير عادية، أو وظيفة غير عادية، أو مرض يصيب جهاز الإنجاب. وفي بعض الأحيان، يمكن إرجاع سبب الحالة إلى خلل معين لدى الرجل أو المرأة. ولكن في كثير من الأحيان، تنجم عدم الخصوبة عن عدد من الأسباب، تشمل الطرفين كليهما. وفي نحو خمسي حالات عدم الخصوبة، يرجع السبب في الغالب إلى اعتلال الرجل. وفي مثل هذه الحالات، تكشف التحاليل المخبرية للسائل المنوي للرجل عن غياب النطاف (الحيوانات المنوية) أو قلة عددها، أو أن نسبة عالية منها لا تعمل بصورة طبيعية، ويمكن في هذه الحالة تشخيص أي حالة عُدية أو عدوى. ومن الشائع جداً على كل حال عدم وجود سبب محدد، والعلّة لدى المرأة هي السبب الرئيس في ثلاثة أخماس حالات عدم الخصوبة. ويشمل نحو نصف هذه الحالات إنسداد قناتي فالوب لدى المرأة. وتثقل هاتان القناتان البيوض من المبيضين إلى الرحم. ويحدث الإخصاب عادة في واحدة من هاتين القناتين. وتحول

قتاتا فالوب المسدودتان دون دخول البيوض إلى الرحم، ويحدث مثل هذا الانسداد عادة نتيجة لعدوى بالأمراض التناسلية.

توجد علتان لدى النساء يمكن أن تسببا عدم الخصوبة، وهما اللاباضة (انقطاع الإباضة) والانتباز البطاني الرحمي (التهاب بطانة الرحم) واللاباضة هي فشل مبيضي المرأة في إطلاق البيوض. ويسبب انقطاع اللاباضة علة لها علاقة بالغدد الصماء، وبصورة خاصة المبايض، والوطاء والغدة النخامية. والانتباز الباطني الرحمي مرض يصيب جهاز التوالد لدى المرأة، وقد يسبب ضرراً لوظيفة المبايض وغيرها من أعضاء التكاثر.

هل هناك علاج للعقم؟

هناك ثلاثة أنواع من العلاج، هي:

أولاً: العلاج الجراحي والأدوية المشيدة:

يمكن في الغالب علاج عدم الخصوبة الناجم عن علة تركيبية في جهاز التوالد، مثل انسداد قناتي فالوب عن طريق الجراحة. ويستخدم الأطباء المضادات الحيوية لعلاج عدوى جهاز التكاثر. ومن الممكن أن يؤدي العلاج بالهرمونات إلى القضاء على عدم أداء الغدد لوظائفها بصورة سليمة.

طور العلماء مختلف الطرق التي تساعد الزوجين على التغلب على مشكلة عدم الخصوبة، عندما يصبح العلاج الآخر غير فاعل. فهناك طريقة تسمى التلقيح الاصطناعي، وهي حقن سائل الرجل المنوي في رحم المرأة. ويمكن أخذ السائل المنوي من زوج المرأة وفق تقنية تسمى التلقيح في الأنابيب: حيث تنقل البيوض من رحم المرأة، وتلقيح في المختبر بالسائل المنوي المأخوذ من زوجها. وتدخل البيوض الملقحة بعد ذلك في رحم المرأة، حيث يمكن أن تتطور واحدة أو أكثر منها ليصبح جنيناً عادياً. ويسمى الأطفال الذين يولدون نتيجة لعملية التلقيح في الأنابيب أطفال الأنابيب.

ويستخدم بعض أطباء الغرب وسيلة تسمى نقل الجنين، تمكّن المرأة التي لا تستطيع إنتاج البيوض من الحمل والولادة. ووفق هذه الطريقة، فإن الأنثى المانحة تلحق بويضاتها صناعياً من زوج المرأة العقيم وبعد أيام قليلة ينقل الجنين من رحمها

إلى رحم المرأة العقيم. وفي طريقة أخرى تستخدم في غير البلاد الإسلامية تعرف بالإناثة، تصبح المرأة المانحة حاملاً عن طريق التلقيح الصناعي بسائل منوي مأخوذ من شريك ذكر هو أحد زوجي عدم الخصوبة، وتحمل المانحة التي تسمى الأم بالإناثة -الطفل في رحمها وتلدّه وبعد ذلك يتولى الزوجان عديماً الخصوبة العناية بالطفل. وطبعاً، للشريعة الإسلامية الفراء حكمها في كل حالة من هذه الحالات.

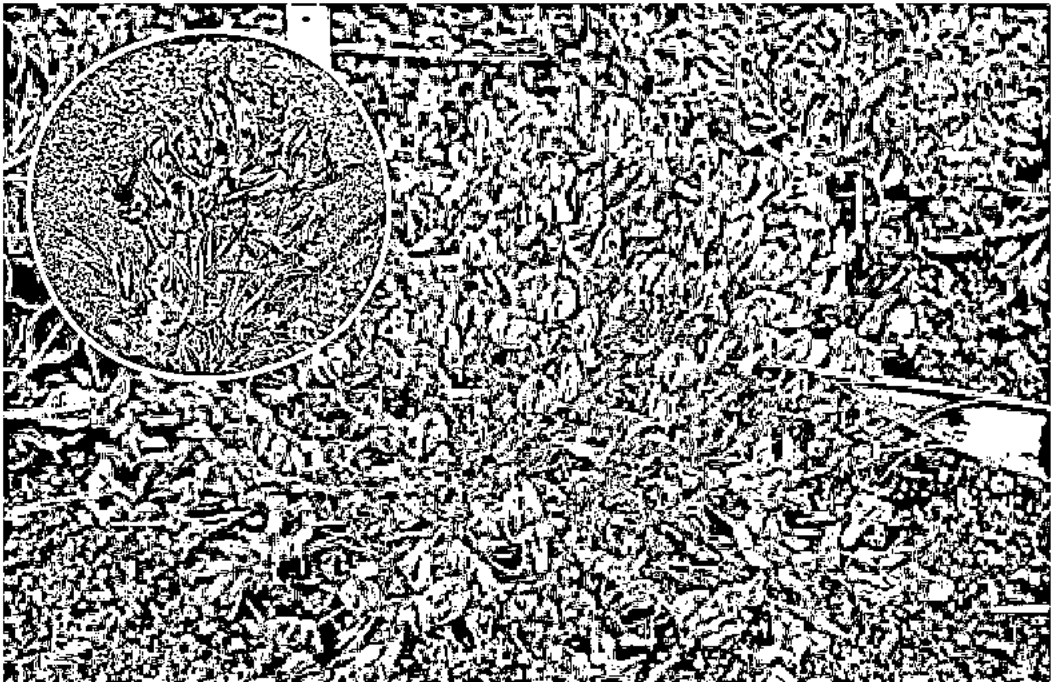
ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية تحفز حركة الحيوانات المنوية، وأهمها ما يأتي:

١- نبات الأستراجلس *Astragalus*:

الأستراجلس نبات معمر له ساق مغطى بالشعر، ويصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، ويعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus*. والجزء المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على أسباراجين كالسيوم، وفورمونونيتين، وأستراجلوكوزيدات وستيرولات وكوماتاكنين. يستخدم لتحفيز حركة الحيوانات المنوية. ويجب عدم استخدامه في حالة الإصابة بالحمى.

تعمل خلاصة من مسحوق الجذر، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتُشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٢- الفشاغ Sarsaparilla:



تسمى بالعشبة الرومية والمغربية، وهي شجرة متسلقة خشبية معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار. تعرف علمياً باسم *Smilax spp*. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية وستيرولات. بما في ذلك بيتا سيتوستيرول ونشاء وراتنج وحمض السارسايك ومعادن. تستخدم خلاصة

الجذور لتحفيز الحيوانات المنوية وزيادة عددها.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتُشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم.

٢- داميانا Damiana:

وتعرف بالزداع الشابق، وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم *Turnera diffusa*، والجزء المستخدم من هذه العشبة الأوراق التي تحتوي على أربوتين بنسبة ٧٠٪ وزيت طيار، وأهم مركباته دلتا كادينين وثيرمول وجلوكوزيدات سيانوجينية وراتنج وصمغ. تستعمل مولدة للتستوستيرون ومقوية ومنبهة ولعلاج العقم، يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ حبتان بعد كل وجبة.

٤- اليوهيمي Yohimb:

شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تعرف علمياً باسم *Coryuanthe Yohimbe*. الجزء المستخدم اللحاء (قشور السيقان) التي تحتوي على

قلويدات من مجموعة الإندول، وأهمها قلويد اليوهمبين وأصبغ وحمض العنقص. يستخدم قلويد اليوهمبين لمواجهة العجز الجنسي. ويستخدم منبهاً جنسياً للرجال ويجب عدم استخدام قلويد اليوهمبين إلا تحت إشراف طبي، ويخضع استعماله في بعض البلدان لقانونية. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي بعض محال الأغذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الملاك Chinese Angelica:

حشيشة الملاك الصينية عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى مترين خضراء زاهية وسيقانها جوفاء. تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستخدم من العشبة الجذمور الزاحف تحت سطح التربة، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (فتاليد البوتيليدين، ليفوستيليد، وتريينات أحادية نصفية، كارفاكرول). كما تحتوي على فيتامين ب١٢ وكذلك بيتاستيوتستيرول.

تستخدم جذامير حشيشة الملاك مقوية ومطمئنة، ومقوية للدم، ومضادة للتشنج، وتنظم العادة الشهرية لدى المرأة وتفرج آلام الحيض وتعالج العقم لدى المرأة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذمور العشبة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية لكن أهم هذه المكملات ما يأتي:

- ١- معدن السيلينيوم: يؤدي نقصه إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية وقد تم الربط بينه وبين العقم عند كل من الرجال والنساء. يؤخذ ٢٠٠ - ٤٠٠ ميكروجرام يومياً.
- ٢- فيتامين ج: يعد فيتامين ج من أهم الفيتامينات لإنتاج الحيوانات المنوية، فهو يمنعها من التجمع والتكتل، ويزيد من حركتها. يؤخذ بمقدار ما بين ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات. يوجد منه مستحضر مقطن يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- فيتامين هـ: يعمل هذا الفيتامين على توازن إفراز الهرمونات، وهو الهرمون الذي يحمل الأكسجين للأعضاء الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات الموصى بها من الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- أوكتاكوزانول: هو من جنين القمح يساعد في إنتاج الهرمونات، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- ل- أرجينين: أحد الأحماض الأمينية التي تلعب دوراً في زيادة عدد الحيوانات المنوية وفي حركتها. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٦- فيتامين أ: وهذا الفيتامين مهم جداً لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٧- فيتامين ب المركب: من أهم الفيتامينات لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ٥٩ مجم مرة واحدة في اليوم.
- ٨- حمض بارا أمينو بنزويك: له دور كبير في استعادة الخصوبة لدى بعض السيدات. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم يومياً.
- ٩- المنجنيز: معدن جيد يحافظ دائماً على إفراز الهرمونات الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها ،

- ١- لا يؤخذ أي دواء خلاف ما يوصي به المختص.
- ٢- يجب تناول غذاء لا يحتوي على الدهون الحيوانية والمقليات والسكريات والأطعمة السريعة. أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والبدور وحبوب لقاح النحل وغذاء ملكات النحل والقرع العسلي ذي اللون البرتقالي.
- ٣- تؤثر المعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكاديوم على عملية التبويض. حاول تحليل الشعر للتأكد من خلو الجسم من هذه المعادن.
- ٤- يجب تجنب التدخين والمشروبات الكحولية. حيث إنها تؤدي إلى خفض الحيوانات المنوية لدى الرجال، وقد يمنع غرس البويضة الملقحة لدى النساء. يعيد الالتزام الشديد بغذاء خال من الجلوتين وهو البروتين الذي يوجد في القمح والشعير والجوار، حيث مكن هذا الالتزام النساء من الحمل بعد أن كن غير قادرات.
- ٦- لا تؤجلين الحمل إلى ما بعد الثلاثينيات، حيث إن الخصوبة تبدأ في الانخفاض عند ذلك السن.
- ٧- تناول الكافئين يعيق الحمل عند بعض السيدات.





العلاج المثلي Homeopathy

يعد العلاج المثلي ضرباً من الطب يستخدم فيه العلاج بالطبيعة، ويعتمد هذا العلاج على مبدأ «داوني بالتي كانت هي الداء». وهذا يعني أن الأشياء المسببة للمرض في حالة تعاطيها بكميات كبيرة يمكنها بالفعل المساعدة في الشفاء من المرض إذا تناولها المريض بجرعات مخفضة.

والعلاجات المثلية تصنع عادة من المشتقات النباتية والحيوانية والمعدنية، وتشرف على تنظيمها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA).

اكتشف هذا النوع من العلاج في أواخر القرن الثامن عشر بواسطة الدكتور هانيمان وهو طبيب ألماني الجنسية. ولم يحظ هذا العلاج بالشعبية إلا في منتصف وأواخر القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة. وفي ذلك العصر كان ١٥٪ من أطباء الولايات المتحدة يمارسون العلاج المثلي. ومع تقدم الطب الحديث والعقاقير الدوائية تراجعت شعبية العلاج المثلي تراجعاً شديداً. غير أنه مع عودة الاهتمام بالعلاجات العشبية أثناء القرن العشرين انتعش هذا النوع من العلاج من جديد وشهد صحوة كبرى.

كيف يعمل العلاج المثلي؟

يعمل العلاج المثلي على مستوى كهرومغناطيسي خفي، وإن كان تفاعلاً وقوياً، ويعمل بلطف على تقوية رد الفعل العلاجي والمناعي بالجسم. والمحلول المثلي المستخدم للعلاج يعني تنشيطه في عملية يطلق عليها اسم الهمز Succussion للتأكد من أن المادة الأصلية للعلاج تم تخفيفها.

تؤثر العلاجات المثلية في رشح الأنف الذي تسببه الحساسية، وحمى القش (التبن)، والصداع النصفي، والتهابات المعدة، والإصابات، والربو الناجم عن الحساسية. وإسهال الأطفال الحاد، والآلام العضلية الليفية، والأنفلونزا. ومن أشهر العلاجات المثلية وما يمكن أن تعالجه من أمراض ما يأتي:

نبات الأقونيطين لعلاج أعراض ما قبل الطمث، وثوم سيبا لعلاج الحساسية ونزلات البرد، ونبات أبيس لعلاج لدغات النحل، وزهرة العطاس لعلاج آلام العضلات والكدمات والالتواءات، والبلادونا لعلاج أعراض ما قبل الطمث وأعراض الفورات الساخنة في سن اليأس، والبريونية لعلاج الإمساك، وجفاف المهبل، والأذريون لعلاج الجروح والسحجات، والبابونج لعلاج آلام الأذن وأعراض ما قبل الطمث، والسيميكيوجا لعلاج الاكتئاب والقلق وأعراض ما قبل الطمث، والكوكولاس لعلاج الاكتئاب والأرق، والحنظل لعلاج تقلصات الطمث والتهيج، والشوكرن لعلاج ألم الثدي والتورم، والقيروم لعلاج غثيان الصباح عند الحوامل، والجليسيميوم لعلاج الصداع، وكبريت هيبار لعلاج الكحة المزمنة والإفرازات، واغنا طيباً أمارا لعلاج الحزن والاكتئاب، وعرق الذهب لعلاج الغثيان، ولاشيزيس لعلاج أعراض ما قبل الطمث والصداع والألم وفورات سن اليأس، والليدام لعلاج الالتواءات، وفوسفات المغنسيوم لعلاج تقلصات الطمث والانتفاخ، والجوز المقيء لعلاج البواسير والإسهال، والإمساك، وبلساتيلا لعلاج الغثيان والعدوى الجرثومية، والسيليكاً لعلاج الكحة والافرازات، والكبريت لعلاج الأنسجة المؤلمة عند اللمس والكحة.

ويعد نقص البرهان العلمي المقنع عقبة تحول دون تقبل الأطباء لمبدأ العلاج المثلي. ويؤمن منتقدو هذا الأسلوب بأن الأدوية المستخدمة فيه نظراً لكونها مخففة جداً، فإن الأثر الذي تحدثه على المرضى يكون أثراً نفسياً فقط. وبالرغم من ذلك فإن دراسة استطلاعية شملت ١٠٧ تجربة إكلينيكية نشرت نتائجها في المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal في عددها الصادر في شهر فبراير لعام ١٩٩١م، التي أوضحت أن ٨٠٪ ممن شملهم الاستطلاع كانوا مؤيدين للعلاج المثلي. وهناك دراسات أخرى بالمجلات العلمية البريطانية قدمت الدلائل على أن العلاجات المثلية مفيدة في علاج الحساسية والربو والصداع النصفي والأنفلونزا وحمى القش.

وفي إحدى الدراسات المهمة التي نشرت في مجلة The Lancet ذكر أن العلاج المثلي أظهر فاعلية تفوق العلاجات التي تعطى لمجرد إراحة المريض نفسياً بـ Placebo بمقدار ضعفين ونصف، وذلك في علاج مشكلات صحية مثل التهاب المفاصل والحساسية والدوالي وآلام الجهاز العصبي.

وبالرغم من أن مبيعات العلاج المثلي في تزايد سريع بلغت نسبته ٢٥٪ سنوياً، حسب إحصاء المركز القومي للعلاج المثلي، فإن هذا النوع من الطب التكميلي طالما تعرض لانتقادات عنيفة من المجتمع الطبي التقليدي. فإذا كنت تبحث عن مشورة من ممارس للعلاج المثلي، فتأكد من أن هذا المعالج طبيب حاصل على مؤهل من إحدى كليات الطب. واسأل عن المكان الذي حصل فيه مؤهل أم لا. والترخيص بممارسة المهنة مطلوب فقط في ثلاث ولايات أمريكية في الوقت الحالي، وهي أريزونا وكونيكتيكت ونيفادا. ولا توجد إرشادات أن العلاجات المثلية الحقيقية مخففة التركيز إلا أنه قد ينجم عن استخدامها تفاعلات حساسية. كما قد يكون من المحتم أن تستشير طبيبك قبل تناول أي مادة مجهولة لك.



العلاج بالضغط على الخفين والكفين

يعرف العلاج بالضغط على مواقع أو نقاط على القدم واليد تتبع أو تتصل بالغدود وأعضاء الجسم الرئيسة، وعن طريق التأثير على هذه الأجزاء من الجسم باستخدام الضغط فوق المناطق الخاصة بها والموجودة على القدم أو اليد يمكن إحداث تأثير على المناطق التي تتصل بها هذه الأماكن داخل الجسم.

يعرف هذا النوع من العلاج بعلم المنعكسات Reflexology وهو علم وفن، فهو كعلم يحتاج إلى مهارات ومعلومات يجب أن يلم بها القائم بالعلاج باستخدام هذا العلم؛ وهو فن لأنه يحتاج إلى نوع من الإخلاص والحب من الشخص القائم به.

يقوم علم المنعكسات على اعتقاد مؤداه أن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءاً من الجسم. عندما يمرض الجسم أو يقع تحت ضغط يصبح الجسم في حالة عدم توازن، ويظهر ذلك على المناطق الحساسة بالقدم أو اليد لتحديد الجزء من الجسم الذي يقع به المرض أو الخلل، وبواسطة الضغط على هذه النقاط الانعكاسية يحدث تنبيه لأجزاء الجسم التابعة لها فتتحسن الدورة الدموية ويسترخي الجسم كله ويصبح في حالة توازن.

يعد علم المنعكسات طريقة سهلة وطبيعية متكاملة، حيث تعمل على استثارة عمليات الشفاء الذاتية بالجسم، وبذلك يمكن علاج كثير من الحالات مثل آلام الظهر ومشكلات الدورة الدموية والإمساك وضغط الدم المرتفع وعدم التوازن الهرموني والأرق والصداع النصفي وأعراض القولون العصبي والتوتر.

وبالرغم من أن النقوش القديمة تشير إلى أن قدماء المصريين واليابانيين والصينيين تعاملوا مع القدمين واليدين في الوصول لصحة أفضل، إلا أنه في أوائل القرن العشرين وضع دكتور وليام فتزجيرالد نظرية علم الانعكسات أو ما سماه علاج المنطقة. وصارت هذه الأخيرة أساساً لعلم الانعكسات العصبية.

يؤمن الممارسون في هذا المجال بأن المسارات العصبية موجودة في جميع أنحاء الجسم، وعند انسداد أي من تلك المسارات يشعر الجسم بعدم الراحة. ويساعد علم المنعكسات على تجديد الحيوية بمسارات الطاقة بجسد الإنسان ويعيده ثانية إلى حالة الاستقرار أو التوازن العضوي Homeostasis، وتتص نظرية علاج المنطقة Zone therapy التي اشتق منها علم الانعكاس العصبي على أن هناك عشر مناطق تنتشر في جميع أنحاء الجسم، خمسا منها على الجانب الأيمن والخمس الأخرى على الجانب الأيسر. وتسير الانعكسات العصبية أثناء تلك المناطق مثل الأسلاك الكهربائية في منازلنا. وتستخدم تلك المناطق في تحديد المواقع المختلفة للانعكسات العصبية على القدمين واليدين. وجميع أجزاء الجسم داخل منطقة واحدة تتصل بالمسارات العصبية ولها مناطق انعكاس مناظرة لها على القدمين واليدين. لقد وجد أن مشط القدم يمثل الصدر والرئتين ومنطقة الكتف، وأصابع القدم تمثل الرأس والعنق، والقوس العلوي من الخف يمثل الحجاب الحاجز وأحشاء أعلى البطن، أما القوس السفلي فيمثل أحشاء الحوض وأحشاء أسفل البطن، أما الكعب فيمثل أعصاب الحوض والعصب الوركي المعروف بعرق النسا. أما خارج القدم فتتمثل الذراع والكتف والورك والساق والركبة وأسفل الظهر، وداخل القدم يمثل العمود الفقري، ومنطقة الكاحل تمثل الأعضاء التناسلية ومنطقة الحوض.

ويزعم العديد من الممارسين أن باستطاعة علم الانعكاس العصبي أن يتنظف الجسم من السموم، وأن باستطاعته زيادة تدفق الدم. والمساعدة في إنقاص الوزن، كما يمكنه تحسين صحة جميع أعضاء الجسم. ويزعم البعض أن علم الانعكاس العصبي فاعل في علاج العديد من الأمراض الخطيرة. ويقول من جربوا العلاج بالضغط على مواقع أجزاء أعضاء الجسم في القدمين: إنهم شفوا من حالات الحساسية والصداع ومشكلات الجيوب الأنفية والربو وأوجاع الظهر ومتلازمة النفق الرسغي والإمساك وحصى الكلى ومشكلات الطمث والتهاب المفاصل ومشكلات البروستاتا، وتقليل التوتر وزيادة الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية، واستعادة الحيوية والنشاط.

وفي العصر الحديث زاد الاتجاه نحو اللجوء لوسائل طبيعية في الوقاية والعلاج، ففي المجال الرياضي أمكن استخدام العلاج بتدليك المنعكسات في أثناء نماذجه المختلفة لأغراض تخليص الرياضي من بعض الحالات المرتبطة بالتعب والإجهاد ولزيادة سرعة استعادة الشفاء.

ما هي الأسس الفسيولوجية للعلاج بتدليك المنعكسات؟

من المعروف أن الجسم يستجيب لأي مؤثر خارجي، وعن طريق الأعصاب الحسية المنتشرة بالجلد تنتقل أي استشارة إلى الجهاز العصبي المركزي، الذي يقوم بدوره بالاستجابة في شكل إشارات عصبية توجه إلى أجزاء الجسم المختلفة، التي تؤدي وظائف معينة استجابة لهذه الاستشارة التي حدثت. إن أبسط وأكثر الأمثلة شيوعاً لتوضيح ذلك حينما يتم الطرق أسفل مفصل الركبة من الأمام، هذه الاستشارة تنتقل إلى الجهاز العصبي عن طريق الأعصاب الحسية، وهذه بدورها تقوم بإصدار إشارات عصبية حركية تنبه العضلات لمفصل الركبة لتقبض. ويلاحظ حدوث استجابة سريعة لحركة الطرق التي تمت أسفل مفصل الركبة بحركة مد مفصل الركبة، وهذا ما يسمى بالمنعكس Reflex.

يتميز الجلد عند الإنسان باختوائه على مستقبلات حسية مختلفة، هذه المستقبلات الحسية يمكنها استقبال الأحاسيس الخاصة بالألم والبرودة والحرارة والضغط والاهتزاز وتقوم بنقلها إلى هذه المستقبلات الحسية، تكون موزعة على الجلد بحيث يحتوي السنتيمتر المربع الواحد من الجلد على المستقبلات الحسية مثلاً: مستقبلان حسيان للحرارة، واثنا عشر مستقبلاً حسياً للبرودة، وخمسة وعشرون مستقبلاً حسياً للمس، ومائة وخمسون مستقبلاً حسياً للألم. وفي إطار ما سبق فإن استخدام أي نوع من الضغط أو التدليك سيحدث استثارة للجلد، مما يؤدي إلى حدوث استجابات فسيولوجية موضوعية وعامة عن طريق المنعكسات، والجدير بالذكر أن الجلد يحتوي أيضاً على مستقبلات ميكانيكية كيميائية تقوم بتنظيم العلاقة بين الجسم والبيئة الخارجية المحيطة. ومن خصائص المستقبلات الحسية الميكانيكية سرعة تكيفها عند تكرار التأثير عليها ميكانيكياً، ولذلك من الأهمية بمكان التنوع في الضغط أو التدليك من حيث القوة وأساليب الضغط على النقاط باستخدام أنواع الضغط المختلفة.

وهذا يجب مراعاة أن الضغط يكون غالباً باستخدام أصبع الإبهام، ويكون ذلك بحدّة وصلابة عن طريق السطح الأمامي للسلاّمية الأولى وليس بنهاية الأصبع، كما يستخدم أيضاً الأصابع من الثاني حتى الرابع وكذلك راحة اليد. يجب ألا تزيد مدة الضغط عن ٥ - ٧ ثوانٍ.

ملاحظة مهمة :

يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم عدم استخدام الضغط أو التدليك إلا بعد استشارة الطبيب، حيث بينت بعض الدراسات أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لمدة وجيزة. كذلك كل من يعاني من مرض بالقلب أو الدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل المعالجة بالضغط أو التدليك.



العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتقوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته. ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتقوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرق يده فكانت استجابته السريعة أن غطس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفي الحرق بسرعة مذهلة، ومن هذه النتيجة استنتج غاتقوس أن الزيت بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل وخاصته كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valner فكرة غاتقوس ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنفانات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل

الميلاد تحوي علاجات للأمراض بائباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبا وبريطانيا في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها: كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجة «الفأ» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط «بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أثناء أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق؛ وذلك بإضافة ٥ - ١٠ نقط من الزيت إلى ملء كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك البخار المتصاعد. أو خلط ملء ملعقة شاي من الزيت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون، ويستعمل للتدليك. أو إضافة ٥ - ١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ. أو مزج ٥ نقط من الزيت مع فتجان ماء دافئ ونثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون حيث يغطي الروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الفار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.



- زيت الفلفل الأسود: مرخ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البايوتج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البايونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت النيوستيفي: مطهر وله تأثير مهدئ.
- المردهوش: يخفف ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشقق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت اليبسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثف لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

يستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي، وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:

- زيت ريحان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
 - زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
 - زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
 - زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
 - زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
 - زيت شبت + زيت زنجبيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
 - زيت لافندر + زيت فانيليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.
 - زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
 - زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
 - زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
 - زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
 - زيت لافندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.
- (عن ديبرا فلوجم / د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.



الفتق الفرجوي Hernia, Hiata

الفتق الفرجوي هي الحالة التي تندفع فيها المعدة إلى أعلى من خلال فتحة الحجاب الحاجز، لتدخل تجويف الصدر، وهي نتيجة عيب خلقي أو إصابة. ترتبط هذه الحالة بالارتجاع المعدي المريئي، حيث تفضل العضلات المحيطة بمنطقة اتصال المريء بالمعدة من منع الطعام والحمض من الارتداد من المعدة إلى المريء، كما ينبغي لها أن تفعل. فإذا حدث هذا، أصيبت أنسجة المريء بالتهيج مما يؤدي إلى شعور بحرقة الفؤاد، وأحياناً إخراج مخاط دموي مع السعال.

تشمل أعراض الفتق الرئوي صعود بعض محتويات المعدة إلى المريء، فلو انتقل الحمض المعوي إلى الصدر، فهو يؤدي إلى إحساس بالحرقة والضغط الشديد خلف عظمة القص، وتعرف هذه الحرقة بحرقة الفؤاد أو حرقة القلب.

إن أغلب الناس الذين يصابون بهذا المرض هم فوق سن الأربعين. ونادراً ما يسبب الفتق الصغير أي مشكلات تذكر، لكن الفتق الكبير هو الذي يرتبط بمشكلات ارتداد العظام وتكثر عادة القرحة التي تصاحب الفتق الفرجوي، حيث إن ارتداد الحمض يؤدي إلى تقرح المريء.

علاج الفتق الفرجوي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الدردار الزلق Slippery Elm:

سبق الحديث عن الدردار في علاج أمراض سابقة. والجزء المؤثر من الدردار هو اللحاء. يوجد



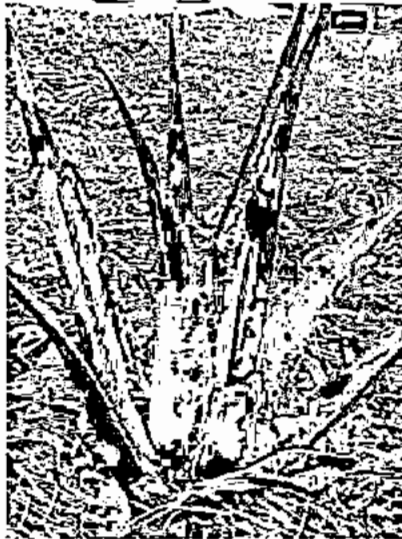
مستحضر مقنن متوافر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. وهو يخفف كثيراً من حرقان الفتق العنق الفرجوي.

٢- جذور الخطمي Marshmallow:



سبق الحديث عن جذور الخطمي في عدة أمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن من جذور الخطمي متوافر في محال الأغذية الصحية. كما توجد جذور الخطمي على هيئة مادة خام يباع في محال العطارة، ويمكن استخدام أي منهما، ولكني أفضل العقار المقنن والمدرّوس الذي يوجد في كبسولات. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو مفيد في حالات مرض الفتق الفرجوي.

٢- الصبر Aloe:



سبق الحديث عن الصبر بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣١٣. يستعمل الصبر على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية وأمراض الجهاز الهضمي. يوجد الصبر على هيئة المادة الخام في محال العطارة وأفضله الصبر السقطري، ويوجد أيضاً على هيئة مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة عند النوم. وإذا تعذر وجوده فيؤخذ من الصبر الخام مثل حجم حبة البن عند النوم مع قليل من الماء.

٤- الحلبة Fenugreek:

تحدثنا عن الحلبة في علاج عدد من الأمراض. انظر موسوعة جابر لقلب الأعشاب الجزء الأول، يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية الصحية؛ كما توجد الحلبة في محال العطارة على هيئة بذور. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لتخفيف حدة الالتهاب الفرجوي الذي يحدث في المريء نتيجة صعود الحمض المعدي.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات التي تحدث من مرض الفتق الفرجوي وأهمها:

- ١- مركب المعادن والفيتمينات المتعددة: يفيد هذا المستحضر في علاج الفتق الفرجوي نتيجة لاختوائه على كل المواد الغذائية المطلوبة لتوازن الجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- إنزيم ألبايبايا: يفيد الهضم والانتشام. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.
- ٣- فيتامين (أ): يستخدم هذا الفيتامين لمواجهة زيادة الحمض في مرض الفتق الفرجوي. كما أنه يعزز الجهاز المناعي، يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٣٠٠٠٠ وحدة دولية لمدة أسبوعين ثم تخفض الجرعة إلى ٢٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً. وبالنسبة للمرأة الحامل فيجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تجنب الدهون والأطعمة الدسمة والأطعمة المقلية.
- ٢- تجنب الأطعمة الحريفة والمكملات المحتوية على حمض الهيدروكلوريك.
- ٣- تناول كوبين كبيرين من الماء عند أول إشارة بحرقه الفؤاد.
- ٤- تناول عدة وجبات صغيرة يومياً.



الفصام Schizophrenia

الفصام هو مرض عقلي خطير، تصاحبه اضطرابات في التفكير، لا يمكن التنبؤ بها. ويعرف الفصام بالشيذوفرينيا، التي تعني انقسام العقل. وتشير إلى السلوك المميز للشيذوفرينيا، وهو الانسحاب من الواقع والتفكير بطرق غير منطقية ومشوشة. والمصطلح لا يعني أن المصاب له أكثر من شخصية.

ومرضى الفصام أحد أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً. معظم مرضى الفصام تبدو عليهم أعراض المرض من أواخر مدة المراهقة، وحتى منتصف العشرينيات، والرجال يظهر عليهم المرض مبكراً أكثر من النساء، وأحياناً يكون أشد خطورة. وكثير من مرضى الفصام يظهر عليهم الوهم، وينصرفون كما لو كانوا يعيشون في عالم خيالي. فقد يسمعون أصواتاً لا يسمعونها الآخرون. وقد يعتقدون أن هذه الأصوات تحمل رسائل من أشخاص مهمين، والمصابون بالفصام غالباً ما يعانون من اضطرابات في المزاج والسلوك، وبعض المرضى يبدو عليهم أنهم لا يشعرون بأي عواطف. لكن آخرين منهم يظهرون عواطف غير ملائمة، مثل الضحك في مواقف حزينة. وبيتعد بعض المرضى عن أسرهم وأصدقائهم، ويتحدثون أساساً إلى أنفسهم أو إلى الأصوات التي يسمعونها دون غيرهم. وإلى الآن لم يعرف الأطباء تماماً سبب الإصابة بالفصام. ويقال: إن العوامل الوراثية هي المسؤولة ولو جزئياً عن بعض الحالات. وقد وجد العلماء أن نسبة بعض المواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية التي تسمح للخلايا العصبية باتصال بعضها ببعض، مرتفعة عند بعض المصابين بالفصام.

أما الفصام عند الأطفال فهو اضطراب في النمو نادر وحاد يبدأ قبل سن الرابعة من العمر، وتظهر الحالة في شكل مجموعة من الأعراض، أشدها بروزاً عدم القدرة

على إقامة الصلات الاجتماعية مع الآخرين. ويحدث الفصام الأساسي الطفولي المبكر لدى طفل واحد من بين كل ٧٠٠ طفل. والأولاد عموماً أكثر تأثراً به من البنات. والفصام لدى الأطفال يعوق النمو الاجتماعي والعاطفي للفرد طوال الحياة.

أعراض فصام الأطفال:

- تظهر لدى الأطفال المصابين بالفصام الأعراض الآتية:
- ١- العزلة الاجتماعية وانعدام الاستجابة: كثير من الأطفال المصابين بالفصام لا يتسمون لوالديهم، ولا يمدون أيديهم لكي يحتضنوهم أو يحملوهم، ولا يلعبون مع الأطفال الآخرين، وغالباً ما يبدو عليهم أنهم يعيشون في عالمهم الخارجي، غافلين عن الناس والأحداث المحيطة بهم. ويبدو أن الكثير من الأفراد المصابين بالفصام لا يظهرون على الإطلاق الاهتمام العادي بمشاعر الآخرين.
 - ٢- اللغة الشاذة: يعاني الأطفال الفصاميون مشكلات كبيرة في التحدث باللغة في فهمها، فكثير منهم لا يتكلمون أبداً، وآخرون يتحدثون بكلمات وعبارات ليس لها مكان في النقاش، ويمكن أن يرددوا أشياء مما يسمعون في التلفاز أو في المحادثات. وقد تبدو أصواتهم آلية أو شبيهة بصوت الإنسان الآلي. ولديهم مشكلة في تعلم بعض الكلمات، وقد يعبرون أحياناً عن الفكرة بتكرار السؤال الذي وجه لهم.
 - ٣- الإصرار على الرتابة: لا يتحمل المصابون بالفصام التغيرات في بيئتهم المادية أو نمط حياتهم اليومي. فقد يصاب الطفل المريض بالفصام بنوبة غضب إذا لم تكن اللعب في أماكنها المعتادة. ويمكن أن يمارس طفل أكبر سنّاً الهواية نفسها، وقد يكون لديه موضوع محدد للحديث مثل مواعيد الطائرات أو خرائط الطرق.
 - ٤- الحركات غير العادية: يكرر كثير من الأطفال المصابين بالفصام الحركات نفسها مرات ومرات، فهم على سبيل المثال يمكن أن يدوروا ويهتزوا إلى الخلف والأمام، ويلوحوا بأذرعهم، وينقروا بأصابعهم. وقد يكون الشباب منهم شديدي النشاط؛ أي أنهم قد يتحركون بصورة دائمة من مكان إلى آخر دون هدف ظاهر.
 - ٥- السلبية: يوصف الأطفال المصابون بالفصام أحياناً بأنهم سلبيون؛ بمعنى أنهم لا يستجيبون عمداً لطلبات والديهم أو معلمهم. غير أنهم في الحقيقة ليسوا سلبيين. وغالباً ما يكون الطلب معقداً جداً، أو جرى التعبير عنه بلغة عالية لا يستطيعون فهمها.

٦- الافتتان بالآلة؛ يمكن أن يظهر الأطفال منهم اهتماماً بالأشياء المادية أكثر من اهتمامهم بالناس. وقد يصبح بعضهم متعلقاً بشيء معين يحمله معه في جميع الأوقات. وقد يفتتن اليافعون والمصابون بالفصام بضرب من ضروب النشاط مثل تنظيف المراض بالماء المتدفق، أو إدارة المفتاح الكهربائي للإضاءة والإطفاء. نحو ٨٠٪ من مجمل الأطفال والبالغين المصابين بالفصام متخلفون عقلياً. ومن يستطيعون فهم أو حل المشكلات التي في مستوى الأفراد العاديين المماثلين لهم في السن. وعندما تتم مراقبة الأطفال في وضع مألوف، فإنهم قد يبدوون أكثر ذكاءً مما تشير إليه درجات امتحان ذكائهم.

والمهارات الخاصة تظهر لدى قلة منهم، فقد يحفظ بعضهم عن ظهر قلب قوائم طويلة من الأسماء والأرقام، أو يحدد يوم الأسبوع الذي سيصادف تاريخاً ما في أي سنة مقبلة. ويستطيع يافعون آخرون أن يرسموا صوراً أو خرائط أو شوارع دقيقة إلى درجة مذهلة، ولكن مشكلات نموهم تمنعهم عادة من الاستفادة الكاملة من مهاراتهم الخاصة.

أسباب الفصام لدى الأطفال: لا أحد يعرف على وجه الدقة ما الذي يسبب الفصام لدى الأطفال. ويقول الطبيب الأمريكي ليوكانير؛ وهو أول من اكتشف الفصام في عام ١٩٤٣م؛ يعتقد أنه اضطراب بيولوجي فطري. وتقول المراجع الطبية حالياً؛ إنه ينجم عن اضطرابات معينة تؤثر على مناطق معينة في الدماغ تتحكم في النمو العاطفي والاجتماعي واللفوي. وتقول بعض الدراسات؛ إن مستوى معدن النحاس في أنسجة الجسم عندما يرتفع إلى حد كبير فإن فيتامين ج والزنك يقلان في الجسم. وهذا قد أدى إلى الاعتقاد بأن نقص الزنك ربما يكون سبباً لمرض الفصام. كما أشارت دراسة إلى احتمال نقص معدن الماغنسيوم، حيث وجد أحد الباحثين أن مستويات الماغنسيوم في دم مرضى الفصام أقل من الطبيعي، وأن هذه المستويات أعلى في المرضى بعد زوال نوبة الفصام.

علاج الفصام:

يعالج الأطفال المصابون بالفصام باتباع أساليب تعليم خاصة. ويستخدم أحد هذه الأساليب المسمى «تعديل السلوك»، نظام الحوافز لمساعدة الأطفال على تعلم

مهارات مفيدة. ويحتاج أكثر الأطفال للذهاب إلى المدرسة ستة أيام أسبوعياً، وطوال السنة ليتجنبوا ضياع مهارات ربما استغرق تعلمها أشهراً.

لا توجد معالجة طبية محددة لهذا المرض، فبعض الأفراد يحتاجون إلى معالجة للتحكم في نشاطهم المفرط، وآخرون يحتاجون إلى معالجة لمشكلاتهم السلوكية. ويستطيع بعض الأطفال عن طريق المعالجة أن يشاركوا في المدرسة بصورة أكثر فاعلية.

ويتفاوت مرضى الفصام تفاوتاً كبيراً في مدى استجابتهم للعلاج؛ إذ يستطيع بعضهم في النهاية أن يتعلم المواد المدرسية العادية، وأن يتقلد الوظائف كالراشدين، ويشارك آخرون في ورش المعاقين، ولكن الكثيرين من مرضى الفصام يظهرون مهارات قليلة، ويجب أن يبقوا في مدارس أو معاهد خاصة طوال الحياة.

ثانياً: الأعشاب المستخدمة في تحسين مرض الفصام:

١- الثوم Garlic:

الثوم يحتوي على زيت طيار وقد تحدثنا عنه في أمراض سابقة، وهو يحسن كثيراً كفاية عمل المخ. يؤخذ فصان مع كل وجبة أو كبسولتان مع كل وجبة من المستحضرات المقننة التي تباع في الصيدليات.





٢- الجنكة Ginkgo:

سبق أن تحدثنا عن الجنكة في عدة أمراض والجنكة من الأعشاب المشهورة في تحسينها للدورة الدموية، وتناول كبسولة في الصباح وكبسولة مساءً من المستحضرات المقتنة التي تباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية يحسن من مرض الفصام.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت بذر الكتان: يعد زيت بذر الكتان الذي يعرف بالزيت الحار والغني بالأحماض الأمينية ضرورياً لكفاية المخ والأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حمض الفوليك: مهم جداً لمرضى الفصام يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل - جلوتاثيون: هذا الحمض الأميني وجد أن نقصه يسبب اضطرابات عقلية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- حمض جاما - أمينوبيوتريك: ضروري جداً للتمثيل الغذائي بالمخ، يساعد في كفاية المخ السليمة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.

٥- مساعد الأنزيم Q10: هذا الأنزيم يحسن الدورة الدموية للمخ. يؤخذ بمعدل ما بين ١٠٠ - ٢٠٠ مجم يومياً.

٦- ل - جلوتامين: أحد الأحماض الأمينية الضرورية لأداء المخ السليم. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ - ٤٠٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس الحليب، ويؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج وذلك لامتصاص أفضل.

تعليمات يجب اتباعها :

١- اجعل طعامك يشتمل على صدر دجاج أو الديك الرومي، وخميرة البيرة والبسلة، وبيذور دوار الشمس، وسمك التونة، والبروكلي والجزر والذرة والبيض والسمك والبطاطس والطماطم والقمح الكامل.

٢- لاتتناول الكافئين، حيث إنه يعزز إطلاق الناقل العصبي المنبه (نورابينفرين) غير المرغوب فيه.

٣- تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات في اليوم.

٤- اجعل ضغوط الحياة تحت سيطرتك. إن زيادة التنبيه يسبب الانفعالات الشديدة، وضغط العمل المبالغ فيه يمكن أن يفاقم الأعراض.



القرحة الأكلية Aphthous ulcers

القرحة الأكلية هي قرح صغيرة الحجم مؤلمة تنشأ في الفم وبالأخص في اللسان أو الجوانب الداخلية من الشفتين أو في أحد جانبي الخد الداخلي أو كليهما. وأول دليل على تكون القرحة الأكلية الشعور بنوع من الحرارة أو الوخز في المكان المصاب. ثم تظهر بقعة حمراء وتلتهب في وسطها، ويتحول لونها إلى رمادي أو بيضاء، ولها حواف صفراء، ثم تغطي بمزيج متجلط أصفر من البكتيريا والسوائل وكرات الدم البيضاء، يتراوح حجم القرحة الأكلية من صغيرة إلى كبيرة، فقد تكون في حجم بذرة الخردل أو في حجم بذرة الكستناء. إن القرحة الأكلية تظهر فجأة وتختفي بسرعة وتستمر من خمسة أيام وحتى عشرين يوماً. يقول بعض الخبراء: إن سبب هذا المرض ناتج من عدوى بكتيرية أو فيروسية، ولكن بعض الخبراء يقولون غير ذلك، وربما تكون ناتجة عن بعض العوامل مثل عدم رعاية ونظافة الأسنان. أو التهيج الناتج في الأسنان، حساسية الطعام، نقص التغذية أو الاضطراب في الهرمونات، مرض مناعي، الإصابات داخل الخد، أو استخدام فرشاة أسنان صلبة وخشنة الأطراف. وربما الضغوط والتوتر والإجهاد.

تحدث القرحة الأكلية في النساء أكثر منها في الرجال. وعادة تصاحب القرحة الأكلية مرض كرونز الذي يصيب الأمعاء. يقول العلماء: إنه يوجد صلة بين القرحة الأكلية ونقص كل من الحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك.

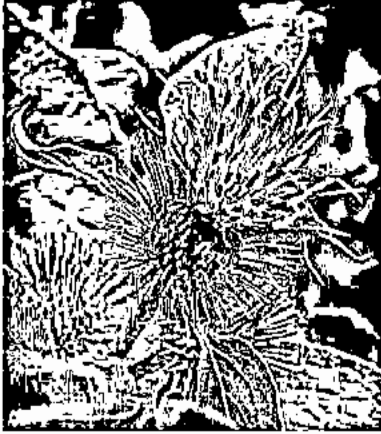
علاج القرحة الأكلية :

ينحصر علاج القرحة الأكلية في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج القرحة الأكلالة ما يأتي:

١- الأرقطيون Burdock:



سبق أن تحدثنا عن نبات الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١، وكذلك طرق استعماله في عدد من الأمراض في الجزء

الأول من الموسوعة نفسها، والأرقطيون من النباتات المشهورة في هذا الصدد، حيث يطهر الدم ويقلل العدوى. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- نفل المروج Red clover:

تحدثنا عن نفل المروج في عدد من الأمراض الواردة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.





٢- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

تحدثنا في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب عن استخدام زيت شجرة الشاي في علاج عدد من الأمراض. يستخدم زيت شجرة الشاي لعلاج القرح بمختلف أنواعها، يوضع نقاط برفق على القرح الأكلة بمعدل مرتين في النهار ومرة ثالثة عند النوم؛ حيث يساعد هذا الزيت على سرعة الالتئام. كما يمكن استخدامه مع فرشاة الأسنان، حيث توضع نقطتان على فرشاة الأسنان وتفرش الأسنان. ويمكن استخدامه عسولاً وذلك بوضع

ثلاث نقط إلى ملء ملعقة ماء، واغسل به القرح في الفم. يوجد زيت شجرة الشاي في محال العطارة وفي مخازن الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية لكن أهمها هي:

١- ل- لايسين: نقص هذا الحمض الأميني قد يسبب ظهور كمية كبيرة من القرح في الفم وربما حول الفم، والجرعة من هذا الحمض الأميني هي ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- الثوم: يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، يؤخذ فصان تؤكل مع كل وجبة، أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات.

٣- أسيدوفيلس: تساعد على استمرار التوازن الصحي للبكتيريا النافعة في الأمعاء. يؤخذ ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. وإذا كنت تستخدم مضاداً حيوياً فلا تستخدم الأسيدوفيلس في الوقت نفسه.

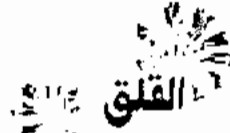
ثالثاً: الأدوية الكيماوية المشيدة:

- ١- بعض الأطباء يصفون غسولاً للضم يحتوي على المضاد الحيوي تتراسايكلين. حيث يفيد كثيراً في علاج القرحة الأكلة.
- ٢- يستعمل مرهم زيلاكتين حيث يوضع مباشرة على القرحة فيلتصق بها ويريح المريض من أثر الغذاء المثير لها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- تناول الزبادي، وكذلك المنتجات الرائبية من الألبان. وتجنب مضغ اللبان وأقراص الاستحلاب والغسول الفمي والقهوة والتبغ والفواكه الحمضية والمواالح مثل المكسرات المملحة.
- ٢- تناول كثيراً من السلط المحتوي على البصل الطازج. وحافظ على توازن المعادن والحمضية والقاعدية في الجسد. ولا تأخذ مكملات الحديد إلا إذا وصفها لك الطبيب، وحاول أخذ الحديد من مصادره الطبيعية مثل الكبد والسبانخ.
- ٣- إذا كانت القرحة لا تلتئم بالرغم من استخدامك للأدوية التي ذكرناها فلا بد من استشارة طبيب الأسنان.





Anxiety Disorder

القلق تعبير يستخدمه الأطباء النفسيون وعلماء النفس للدلالة على الخوف أو الهم. وقد دلت سيجموند فرويد. مؤسس مدرسة التحليل النفسي، على أن القلق خصلة أساسية تؤثر على حياة الإنسان منذ مراحل الطفولة المبكرة، وهذا ينطبق على الذين يتمتعون بصحة عقلية سليمة، كما ينطبق على من يعانون من الاختلال العقلي. وتكثر شكاوى الذين يعانون اضطرابات عصبية والمصابين بالاكتئاب، من هجوم نوبات القلق والتوتر.

وقد يهابون مواقف بعينها أو يتجنبونها لكي لا يعرضوا أنفسهم للقلق. ومن هذه المواقف التي تصيبهم بالقلق صعود الأماكن المرتفعة، أو ركوب القطارات والمركبات الأخرى أو السير في الشوارع بمفردهم. وتسمى هذه المخاوف بالرهاب. مرض القلق المزمن يكون أقل وطأة، وهو شكل أكثر عمومية. العديد من الناس تشعر بإحساس مبهم من القلق في معظم الوقت. ولكن حدة الشعور لا تصل لمستوى تلك التي يشعرها مصاب نوبات الهلع الفعلية. يعاني المصابون بالقلق من صداع والإجهاد. والقلق قد يظهر في أي عمر، ولكن البداية النموذجية تحدث في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمر الإنسان. وبعض الأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون في الوقت نفسه من نوبات هلع من وقت لآخر.

يقال: إن القلق قد يكون وراثياً، حيث إنه يجري في عائلات معينة. مرض القلق تبدو أعراضه بعدة طرق، ولكن نحن نعلم أن الصراع سواء أكان داخلياً أم خارجياً يثير حالة من القلق.

علاج القلق،

ينحصر علاج القلق في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة هي:

١- عنب الدب Bilberry:

تحدثنا بالتفصيل عن عنب الدب في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣٦٩. كما تحدثنا عن استعماله لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. يستخدم عنب الدب مضاداً للشقوق الحرة التي تلعب دوراً كبيراً في إحداث القلق. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ٢ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا بالتفصيل عن استعمال الجنكة في علاج عدد من الأمراض، انظر الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تستخدم الجنكة لتحسين الدورة الدموية وضد الشقوق الحرة، ويوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:

تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة. يحتوي على الفلافونيدات التي تلعب دوراً كبيراً في القضاء على الشقوق الحرة. يوجد منه عدة مستحضرات متوافرة في مخازن الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



٤- البابونج Chamomile:



تحدثنا بالتفصيل عن أزهار البابونج في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٦. كما تحدثنا عن استعماله في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. البابونج يلعب دوراً في التخفيف من نوبات الهلع والارتخاء. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- الناردين المخزني Valerian:

تحدثنا بالتفصيل عن الناردين المخزني في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٥١. وكذلك في طريقة استعماله في علاج عدة أمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. والনারدين معروف على مستوى العالم بقدرته على الارتخاء وجلب النوم. يوجد منه مستحضر متوفر في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل حبتين عند النوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية ولكن من أهمها ما يأتي:

١- فيتامين ب المركب: يقوم هذا الفيتامين بالمحافظة على الجهاز العصبي وعمله بصورة طبيعية، كما يساعد على تقليل القلق ومهدئ للأعصاب. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يعد هذا الفيتامين ضرورياً لعمل الغدة الكظرية، وكذلك تحسين كيمياء المخ، وله أثر مهدئ قوي ويقلل القلق، حيوي للتعامل مع الضغوط. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- ل. فينيل الأئين: يزيد من إنتاج الإندورفينات في المخ، التي تساعد على التخلص من القلق والضغط. يستعمل حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- تيروسين: له تأثير مهدئ قوي، وهو مهم جداً للقلق والاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. إذا كنت تستخدم أدوية مثبطة للمونوأمينو أكسيداز فلا تستخدم هذا الحمض الأميني.

٥- ميلاتونين: هذا الهرمون له تأثير على النوم وبالأخص إذا كان القلق يسبب عدم النوم. يؤخذ ما بين ٢-٣ مجم يومياً قبل وقت النوم.

ثالثاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

١- يصف الأطباء مضادات الاكتئاب ذات الحلقات الثلاثية مثل هيدروكلوريد الإيمبرامين، والمعروف تجارياً باسم توفرانيل وجانيمين أو إيمبرامين باموات (توفرانيل - ب.م).

٢- البرازولام Alprazolam (زاناكس) أحد الأدوية الأكثر استخداماً في هذه الحالات، ولا بد أن يصرف بوصفة طبية خاصة، والجرعة يجب ألا تتعدى ٤ مجم. ولا يستمر المريض في استخدامه أكثر من ٨ أسابيع، لأنه يسبب الإدمان.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- حدد تناولك للبروتين الحيواني، وركّز على وجبات غنية بالكربوهيدرات المركبة والبروتين النباتي.
- ٢- تعلم وسائل الاسترخاء.
- ٣- تجنب الأطعمة المحتوية على سكر مكرر.
- ٤- أكثر من الطعام الأفوكاتو والمشمش والهيلون والبروكلي والموز والعسل الأسود والخميرة والأرز البني، والفواكه الجافة، والسّمك مثل السلمون، والثوم والخضراوات ذات الأوراق الخضراء والبقول والبدور ومنتجات الصويا والزيادي.
- ٥- حاول تناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من الوجبات الثلاث.





ما هو القولون؟

هو جزء من الأمعاء الغليظة في شكل قناة عضلية، تحمل فضالة الطعام إلى المستقيم. وينقسم القولون إلى أربعة أقسام هي: القولون الصاعد الذي يمتد إلى الأعلى على الجانب الأيمن من التجويف البطني، ثم يتصل بالقولون المستعرض الذي يمتد عبر التجويف إلى الجانب المقابل، ثم يلتقي هذا الجزء بالقولون النازل الذي يهبط إلى الجانب الأيسر. حيث يلتقي بالجزء الرابع، وهو القولون السيني. يبلغ طول القولون لدى الإنسان نحو ١,٥ متر، ووظيفته امتصاص الماء والأملاح المعدنية من فضلات الطعام. وتقوم عضلاته القوية بعملية الانقباض والانبساط، ومن ثم تدفع بالفضلات باتجاه المستقيم. وتعمل المادة المخاطية التي تغطي السطح الداخلي للقولون على جعله زلقاً وتيسر مرور الفضلات.

التهاب القولون

ما هو التهاب القولون؟

هو مرض ينتج عنه هيجان القولون أو أجزاء أخرى من الأمعاء الغليظة، وتوجد ثلاثة أنواع رئيسة من التهاب القولون، هي: التهاب القولون التقرحي، التهاب القولون الأميبي، والتهاب القولون المخاطي.

يصيب التهاب القولون التقرحي الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والأربعين عاماً. ولم يعرف الأطباء أسباب هذا النوع. إلا أن كثيراً منهم يعتقدون أن

التوتر العصبي والعوامل النفسية الأخرى قد تزيد من تقاوم المعاناة من هذا المرض، ويعاني المريض إسهالاً حاداً ترافقه عادة حمى وتنفذ المستقيم. وعندما تزداد حدة الالتهاب تنشأ التقرحات على بطانة القولون محدثة جروحاً، وتساعد العقاقير غالباً على التخفيف من حدة الالتهاب. ولكن قد تدعو الحاجة إلى التدخل الجراحي باستئصال القولون في الحالات بالغة الخطورة.

أما الالتهابات المزمنة فإن احتمال إصابتها بالسرطان كبيرة؛ لذا ينصح كثير من الأطباء بإجراء عملية جراحية إذا ما استمر المرض أكثر من عشر سنوات.

يحدث التهاب القولون الأميبي عند تناول الأطعمة أو المياه الملوثة بنوع معين من الأميبيا الطفيلية. ومن أعراضه تشنجات ومغص حاد بالبطن بالإضافة إلى الإسهال والحمى. وربما تتكون قروح عميقة في القولون تكون حادة، وتؤدي إلى ثقبه محدثة ما يعرف بالتهاب الصفاق؛ وهو مرض يصيب الغشاء البريتوني (الغشاء الرقيق الذي يبطن التجويف البطني)، وهو من الأمراض التي قد تفضي إلى الموت. ويلتهب الصفاق إذا ما هاجمته البكتيريا أو إذا أثاره جسم أو مادة دخيلة غريبة عليه. والتهاب الصفاق إما حاد وإما مزمن. والنوع الثاني يستمر زمناً طويلاً، ويمكن أن يتسبب في جعل الأنسجة تنمو داخل بعضها، مما يؤدي إلى عدم قيام الأمعاء بوظيفتها على الوجه الصحيح. وتشيع التهابات الصفاق المزمنة عند المرضى المصابين بالدرن. ويعالج الأطباء هذا النوع من الالتهابات بالعقاقير. ولا يستدعي الأمر في معظم الحالات التدخل الجراحي ما لم يحدث ثقب.

أما التهاب القولون المخاطي، ويسمى أيضاً القولون التشنجي، أو سريع التهيج، فيحدث من جراء تشنجات العضلات في جدار القولون. وقد تنساب المريض نوبات من المغص الحاد. ويحتوي برازه على مخاط ولكن دون دم. ولا يوجد التهاب يذكر ولا تتأثر صحة المريض العامة، ويستخدم الأطباء عقاقير وحميات خاصة للتخلص من الأعراض.

هل توجد أدوية من الأعشاب لعلاج أمراض القولون؟

نعم توجد بعض الأعشاب التي تخفف من آلام التهاب القولون أو تعيد للقولون

عافيته، وهي:

البرسيم Alfalfa:

وهو نبات معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه. لقد أبدت الأبحاث على أن فيتامين k الذي تحتويه أوراق البرسيم له تأثير على التهابات القولون. ويعد البرسيم مصدراً مهماً لهذا الغرض. يوجد في الأسواق المحلية كبسولات محضرة من أوراق البرسيم والتي تباع في أغلب الصيدليات.



الشطة أو الفلفل الأحمر Cayenne: نبات الشطة أو الفلفل الأحمر عبارة عن نبات عشبي حولي، وله عدة أنواع، ولكن أفضل أنواعه النوع الأفريقي المدور أو الصغير، والغني جداً بفيتامين ج. لقد وجد أن ثمار هذا النبات لها دور كبير في التخفيف من الإسهال والمغص، وتعيد للقولون عافيته. وتوجد وصفة لهذا الهدف وتتكون من خلط ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر مع نصف كوب من الماء المقطر وملعقة صغيرة من الخل وملعقة صغيرة من العسل ويمزج جيداً ويشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.

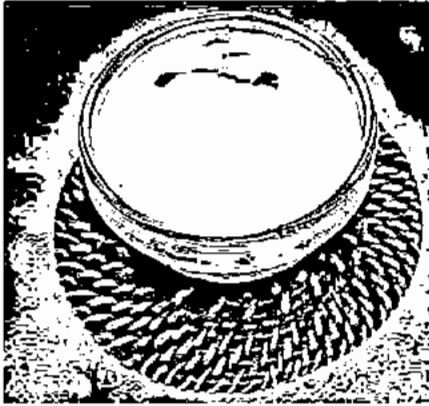


الحلبة Fenugreek: نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير، يحمل ثماراً على هيئة قرون، تحمل كل ثمرة عدداً من البذور، ويوجد نوعان من الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر. والحلبة الحمراء المعروفة بحلبة الخيل، وهما يختلفان

اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. وتشير الأبحاث إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته، وأنها تخلّصه من المخاط الزائد، وتوجد الحلبة في محال العطارة. وتوجد على هيئة كبسولات ومحبيبات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

البكتين Pectin: يجب أن تضيف هذا النوع من الألياف الذائبة إلى طعامك اليومي. ويوجد البكتين في كثير من الخضراوات والفواكه، وأهم الفواكه التي تحتوي على البكتين التفاح. ويمكن الحصول على البكتين بشرب عصير مخفف للتفاح.

اليوغورت Yogurt: لقد وجد في اليوغورت مادة الأسيديوفيلس، التي تستطيع أن تتعامل مع البكتيريا الموجودة في الأمعاء. وهذا له دور كبير في شفاء القولون، ومن الأفضل أن تتناول اليوغورت مرتين في اليوم، وذلك على معدة خالية من الطعام.



لسان الثور Borage أو الحمحم: حيث إن الإجهاد (Stress) هو أحد أسباب التهاب القولون، فإن لسان الثور يعد من النباتات الممتازة لتخفيف الإجهاد. ونبات لسان الثور عبارة عن نبات عشبي يعرف علمياً باسم Borage officinalis وقد قال عنه العشاب الكبير جو جيرارد: «أنا الحمحم أجلب دائماً الشجاعة». وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول، إذ أصبح من المعروف اليوم أن النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية، مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون «العراك أو الفرار»، الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد أضيف أزهاره الجميلة إلى أنواع السلطات منذ عهد الملكة اليزابيث لجعل المزاج

مبهجاً، وهي عادة يمكن لطهارة هذا العصر اتباعها. إن الجزء المستعمل من نبات الحمحم هي البذور والأزهار الجميلة والأوراق. وتحتوي على مواد صابونية ومواد هلامية وأحماض عفصية وفيتامين ج ومعادن مثل الكالسيوم والبيوتاسيوم. أما البذور فتحتوي على حموض اللينولينيك وحمض غاما اللينولينيك.



وتستعمل هذه الأجزاء منشطة للغدة الكظرية ومدرة للحليب وللبول وطاردة للحمى وتساعد على التعرق ومتشعة. كما يحارب النبات الضغط والإجهاد (الكرب Stress) ويستخدم هذا النبات في ويلز بالمملكة المتحدة لإحداث الراحة. ويسمونه دائماً نبات البهجة والسعادة. ويخلطون هذا النبات مع الماء وعصير الكرز، ثم يفلون هذا الخليط ويشربونه قبل النوم مباشرة. أما الأمريكيان فيعملون شاياً من الحمحم؛ حيث يؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات الجاف ويوضع في كوب ماء سبق غليه، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

عصبة القلب أو هيوغاريقون St. John's wort؛ وهو نبات عشبي معمر، يعرف علمياً باسم Hypericum Perforatum. ويعرف أيضاً بعشبة القديس يوحنا، والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يحتوي النبات على جلوكوزيدات، وفلافونيدات ومنها الروتين وعلى زيوت طيارة، وحمض العفص ومواد راتنجية، ومن أهم الجلوكوزيدات التي يعزى لها التأثير الدوائي هما هيبيريسين (Hypericin) ويسودو هايبيريسن (Pseudohypericin). كما يحتوي على صبغة الزانثين. ويستخدم النبات لأغراض كثيرة منها: مضاد للكرب أو الإجهاد، ومضاد للتقلصات، ينبه إفراز الصفراء، مقبض، مهدئ جيد - يخفف الألم ومضاد للفيروسات. وقد جرت دراسة



حديثة في النمسا أفادت أن ٦٧٪ من المرضى المصابين بالكرب تحسنت حالتهم كثيراً عندما أعطوا خلاصة نبات عصابة القلب، وهذا الإثبات يؤكد ما توصلت إليه الدراسات الإكلينيكية التي أثبتت الدراسات أن مركب الهايبريسن، وهو المركب الرئيس في النبات له تأثير قوي على الإجهاد، وأنه أيضاً يحدث تأثيراً قوياً ضد الفيروسات وبالأخص فيروس الإيدز. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً مقوياً للكبد والمرارة، والزيت الطيار لهذا النبات وجد أن له تأثيراً على القرحة والتهاب الأمعاء ومضاد للفيروسات.

يوجد من هذا النبات مستحضرات مقننة في الصيدليات.

نصائح تهم المصابين بالتهاب القولون :

- ١- لا شك أن شهيتك للطعام ستتناقص عند أزمات التهاب القولون، فعليك بين تلك الأزمات أن تتناول غذاءً جيداً.
- ٢- ابتعد عن المواد التي يوجد بها ألياف عند أزمات القولون، ولكن بعد أن تهدأ الحالة يمكنك استعمال أنواع الخبز والشوفان التي تحوي أليافاً.
- ٣- ابتعد عن الدهون والزيوت وكذلك الأطعمة المحمرة في الزيوت، حيث إنها تهيج القولون وتسبب الإسهال.
- ٤- عليك الابتعاد عن منتجات الألبان عدا اليوغورت.
- ٥- يجب عدم أكل الخضراوات طازجة، ويجب طبخها بالبخار إن أمكن.
- ٦- قشر كل الفواكه التي تأكلها حتى لو كان عنياً ولا تأكلها على معدة خالية.
- ٧- حاول أن تتناول من وجبات الأطفال (سيربال) ، حيث إنها أخف للهضم.
- ٨- كلُّ منسأ يختلف عن الآخر في نظام الهضم لمختلف المأكولات، ولذا يجب عليك مراقبة أي الأطعمة يسبب لك مشكلات في الهضم وفي التهاب القولون، وحاول حينئذ عدم الاقتراب من ذلك الغذاء وألغه من قائمة طعامك.
- ٩- حاول معرفة المأكولات أو الأطعمة التي يمكن أن تسبب لك حساسية، وحاول تحاشي مثل تلك الأطعمة.
- ١٠- بما إن الكرب أو الإجهاد له تأثير على التهاب القولون، فعليك الابتعاد عن مسببات الإجهاد والكرب ما دامت تسبب لك هذه المشكلات. وعليك في هذه الحالة تصحيح وضعك من أجل أن يتحسن قولونك، ويمكنك استعمال الأدوية العشبية الخاصة بالإجهاد أو الكرب، لتساعدك على التغلب على ذلك.



القولون التقرحي Ulcerative colitis

القولون التقرحي هو مرض مزمن يحدث في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة، ويتسبب في إحداث تقرحات يصحبها إسهال دموي وغازات وآلم وانتفاخات، ويكون هناك تناوب بين الإسهال والإمساك، ومع الإمساك تضاعف عضلات القولون الجهد لكي تدفع كتل البراز الصلب من القولون، وهذا يسبب بروز الغشاء المخاطي المبطن للقولون إلى الخارج، محدثاً ما يشبه بروزات كيسية صغيرة، تعرف بتكيس الغشاء المخاطي. وتحدث هذه البروزات الكيسية عادة في الجزء الأسفل الأيسر من القولون، الذي يعرف بالقولون السيجمي أو بالقولون الحيضي، ويتخذ شكل حرف S.

وعادة ما يصاحب التهاب القولون التقرحي التهاب اللفائفي والتهاب الأمعاء. وهذا المرض يختلف في شدته من صورة بسيطة إلى صورة شديدة. ومن الأعراض المشهورة لذلك: الإسهال والنزف الدموي، وقد يتضخم القولون الذي يعرف بالتضخم السمي Toxic megacolon، حيث يضعف جدار القولون ينتفخ كالبالونة، ويهدد بالانفجار في أي لحظة.

ما هي أسباب التهاب القولون التقرحي؟

لا توجد أسباب محددة للقولون التقرحي، ولكن هناك عوامل تساهم في إحداث هذا المرض، وأهمها عادات الطعام السيئة والحساسية لمواد الطعام والتوتر النفسي والقلق. كما أن بعض أنواع من البكتيريا يمكن أن تسبب هذا المرض. ويقال: إن استعمال المضادات الحيوية ربما تكون السبب أو العامل الأول في التهابات القولون التقرحي، حيث إن المضادات الحيوية تغير المستعمرة الطبيعية من البكتيريا Bowel Flora التي تعيش في الأمعاء.

ما هي الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية، التي تستعمل في علاج القولون التقرحي؟

أولاً: الأدوية العشبية:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالفصفاة والقضب والقت، والجزء المستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية، التي تحتوي على ايزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات ويورفرينات ومعادن وأهم الفيتامينات فيتامين K.

ويعد البرسيم الحجازي من الأعشاب المغذية، والبرسيم الحجازي يساعد كثيراً على التئام التقرحات. يؤخذ بمعدل ٣ حبات ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.

٢- الصبر Aloe:

الصبر عدة أنواع، والنوع الدستوري والمعني هو المعروف باسم Aloe - vera. والجزء المستخدم من الصبر هي العصارة اللزجة لأوراق الصبر، التي تحتوي على انثراكينون، وأهم مركبات هذه المجموعة الوثين Aloin والوثي إيمودين Aloe-emodin وباربا لوئين Barbaloin، كما تحتوي العصارة على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستعمل عصير الصبر بمعدل ملء فنجان صغير قبل الوجبات لعلاج القولون التقرحي. وهو يساعد على التئام التقرحات، ويخفف آلام القولون.

٣- الهندباء البرية Chicory:

تعرف علمياً باسم Cichorium intybus، وهي عشبة معمرة. والجزء المستخدم منها الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على مادة الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم لعلاج تقرحات القولون ومقوية

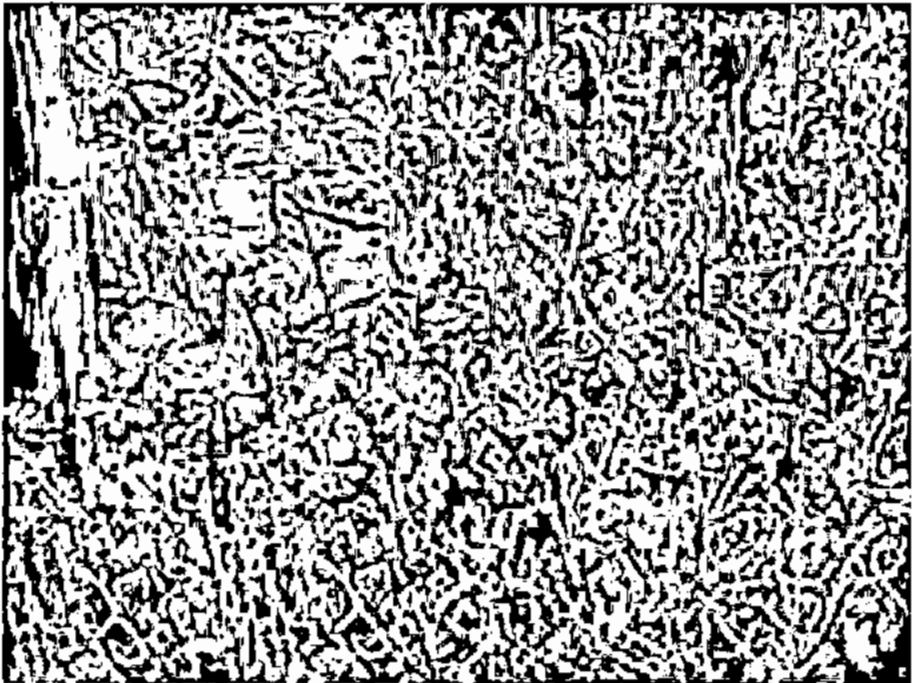


للكبد وتعزز أنزيماته ومسيلة للصفراء، تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أو تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً من المستحضر المقتن الذي يباع في محال الأغذية التكميلية.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

ويعرف أيضاً بنفل المروج وعلمياً بـ *Trifolium pretense*. وهو عشب معمر يستخدم منه رؤيسان الأغصان بما فيها من زهور. تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار، بما في ذلك سالييلات المثل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية.

يستخدم نفل المروج لعلاج تقرحات القولون؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الرؤوس الزهرية، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء، ويمكن استعمال كبسولات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم حيث يوجد مستحضر مقتن يباع في محال الأغذية الصحية.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: وهي تساعد على التحكم في التهاب القولون وهاضم صحيح للبروتينات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٢- أسيدوفيلس: وهي مهمة جداً، حيث تجعل البكتريا المعوية أقرب إلى الشيء الطبيعي، تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على معدة خاوية، ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه أي مضاد حيوي.
- ٣- ل - جلوتامين: وهو غذائي رئيس للخلايا المعوية، ويعتني بالأهداب المعوية وبالسطوح الماصة للأمعاء. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية، ويشرب مع الماء أو العصير.
- ٤- فيتامين ب المركب: وهو ضروري جداً لتفكيك الدهون والبروتينات والنشويات، تؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٥- الأحماض الدهنية الأساسية: ويتكون من زيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع، وهو مهم جداً في تكوين الخلية. ويحمي بطانة القولون. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٦- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم وهو مضاد حيوي طبيعي، له تأثير علاجي على القولون.
- ٧- الفضة الغروية: مطهر يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف الالتهاب وتؤدي إلى الالتئام والشفاء. والفضة الغروية عبارة عن سائل ذهبي صافٍ يتكون من ٩٩,٩% من الفضة الخالصة ملعقة في ماء نقي، ويمكن تناولها عن طريق الفم والوريد.

تعليمات هامة :

- ١- تناول الكثير من الخضراوات الطازجة وغذاء غنياً بالألياف، مثل الشوفان والأرز البني والشعير والدخن والعدس.
- ٢- استبعد الدهون والزيوت من غذائك، وابتعد عن الحليب واللبن عالية الدسم.

- ٣- تناول الأطعمة المشوية، وابتعد عن المقلية.
- ٤- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحريفة، وأي شيء يحتوي على كافئين، وتجنب الأطعمة المصنعة والسكر.
- ٥- جرب الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من أجبان الألبان. جرب حليب فول الصويا.
- ٦- اشرب الكثير من السوائل نحو ٨ أكواب يومياً.
- ٧- لا تأكل الفواكه على معدة خاوية. تناولها في نهاية الوجبات.
- ٨- لا ترتدي ملابس داخلية ضيقة عند الخصر.





ما هي الكانديدا؟ هي فطر من الفطريات المتطفلة، التي تشبه إلى حد ما الخميرة التي تقطن الأمعاء والقناة التناسلية والفم والحلق والمريء. ويتميز هذا النوع من الفطريات بتعايشه في توازن غريب مع البكتريا والخمائر الأخرى الموجودة في جسم الإنسان. تتكاثر الكانديدا، فتضعف جهاز المناعة، وتسبب عدوى خطيرة تعرف باسمها «الكانديدا».

وفطر الكانديدا يمكن أن ينتقل بسهولة من خلال مجرى الدم لأجزاء كثيرة في جسم الإنسان.

وحيث إن الكانديدا قد تصيب أجزاء كثيرة من جسم الإنسان وبالأخص الفم والأذن والأنف والجهاز الهضمي والمهبل. تتضمن أعراض الكانديدا الإمساك والإسهال، والتهاباً في القولون، وآلاماً في المعدة، وسوء رائحة النفس، وصداعاً وحكة في المستقيم، وضعفاً جنسياً، وفقداناً في الذاكرة، والتهاب البروستاتا لدى الرجال وحرقاناً مستمراً في المعدة، وآلاماً في العضلات والمفاصل، وحرقاناً مستمراً في الحلق وقرحة اللسان، واحتقاناً وسعالاً وتميلاً في الوجه والأطراف، وظهور حب الشباب، وعرقاً ليلياً، وحكة شديدة في الجسم، وانسداد الجيوب الأنفية وحرقاناً في اللسان، وتأرجحاً في المزاج، ومتلازمة ما قبل الحيض وظهور بقع بيضاء في اللسان والفم، واجهاداً شديداً والتهابات مزعجة جداً في المهبل، وعدوى في الكلى والمثانة والتهاباً في المفاصل واكتئاباً ونقصاً في عمل الغدة الدرقية ومشكلات الغدة الكظرية، وحتى

مرض البول السكري. وأعراض الكانديدا تسوء في الرطوبة والأماكن المتعفنة، وبعد تناول الأغذية الغنية بالسكر أو الخميرة. ونظراً لكثرة وتعدد الأعراض فإن هذا المرض عادة يخطئ الأطباء في تشخيصه.

إن أخطر ما تصيب الكانديدا هو المهبل حيث تؤدي إلى التهاب مهلي شديد مميز؛ حيث يفرز كميات غزيرة من إفرازات بيضاء جبنية الشكل وحكة شديدة مزعجة وحرقة لا تتحمله المرأة المصابة. وعندما تصيب الكانديدا الفم فيعرف ذلك المرض بالقلاع (Thrush)، وهو عبارة عن قرح بيضاء تشبه حبيبات الأرز تتكون على اللسان واللثة وداخل الخدين وخاصة في الأطفال. وقلاع الفم في الطفل قد تنتقل إلى حلمة الثدي إن كان الطفل يرضع من ثدي أمه، مما يؤدي إلى وضع يعيد فيه كل من الأم والطفل عدوى الآخر. وقد وجد أن القلاع قد يصيب أيضاً إلية الطفل، يظهر كطفح جلدي. وقد تصيب الكانديدا قدم الرياضي أو ما يسمى بحكة الفارس. وفي حالات قليلة تنتقل الكانديدا من خلال تيار الدم، بحيث تغزو كل جزء من جسد الإنسان مسببة نوعاً من التسمم الدموي يعرف تسمم الدم بالكانديدا. هذه الحالة تحدث لدى المصابين بأمراض خطيرة مثل الإيدز والسرطان المتقدم.

والكانديدا مرض معدٍ وتحدث بين الرجال والنساء وقد تنتقل جنسياً، ولكنه نادراً. والكانديدا أكثر انتشاراً في الأطفال، والأم المصابة قد تنقل العدوى لرضيعها، والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، وكل المصابين بالإيدز في النهاية يصابون بنوع من العدوى الفطرية، وأي شخص يأخذ مضاداً حيوياً لفترة طويلة. والكانديدا تقتل البكتريا الصديقة. وعند تكاثر الكانديدا تفرز سموماً تزيد إضعاف الجهاز المناعي. وهناك عوامل أخرى تزيد فرصة التقاط عدوى الخميرة منها الحمل واستخدام أدوية منع الحمل. وفي الغالب توجد الأمراض الآتية في المصابين بمرض الكانديدا وهي:

الحساسية للطعام، وقلاع الفم، وقدم الرياضي، وفطر أظفار الأصابع، وطفح الإلية عند الأطفال.

ما هي العلاجات المستخدمة لمرض فطر الكانديدا؟

علاج الكانديدا ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

- أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً.
- ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية.
- ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً:

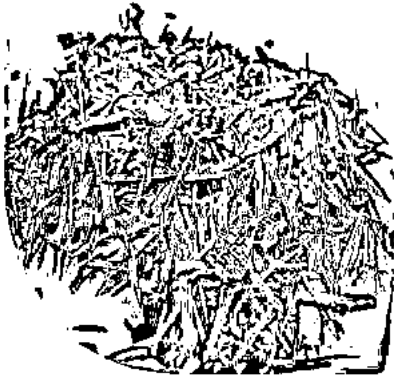
١- يتضمن علاج الكانديدا الطبي بالمشيدات الكيميائية مضاد الفطريات مثل نيساتين، الذي يوجد في السوق تحت الاسم التجاري ميكولوج وميكوستاتين، ونيلستات ونيستكن، ومستحضر كيتوكونازول، المعروف تجارياً باسم نيزورال. وأمقورتسين (فينجيسزون)، وقد وجد أن استخدام هذه الأدوية لفترة طويلة بصورة مستمرة ومزمنة يولد سلالات أقوى من الكانديدا تقاوم العقار ومن ثم يحتاج المريض إلى جرعات أعلى، التي تؤثر على الجهاز المناعي، والكثير من الأطباء لم يعودوا يستخدمون مستحضر نيساتين أو المضادات الحيوية، لأنها تضعف الجهاز المناعي. وقد تتسبب في تلف بعض الأعضاء.

٢- الفضة الغروية: وهي مطهر ومضاد حيوي واسع المدى، يحارب العدوى ويقضي على الالتهاب ويسمح بالالتئام. والفضة الغروية عبارة عن سائل صافٍ ذهبي اللون مكون من ٩.٩٩ جزئيات فضة نقية، نحو من ٠.٠٠١ إلى ٠.١ ميكرون (١/١٠٠٠٠٠٠ إلى ١/١٠٠٠٠٠٠ مم) في القطر، ملقحة في ماء نقي. الفضة المتبلورة قد تؤخذ بالفم أو عن طريق الوريد.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي يمكن استعمالها كعلاج لفطر الكانديدا، وأهم هذه الأعشاب هي:

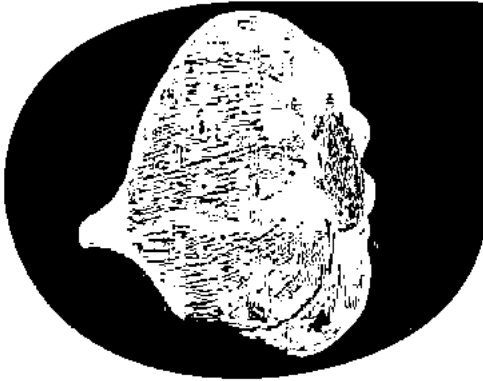
١- نبات الالباشو Lapacho:



ويعرف بعشب البوداركو أو الثاهيبو، وهو عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً. يوجد نوعان من نبات الالباشو. الجزء المستعمل من النبات هي قشور الساق (اللحاء). تحتوي قشور الساق على كينونات، وأهم مركب في الكينونات هي لاباشول Lapachol. كما تحتوي على بايوفلافونيدات وكذلك لاباتشبول

وكارنوسول وأندولات وكوانزايم كيو Q وتيكومين وستيرولات صابونية. تستعمل قشور النبات على نطاق واسع لعلاج الحالات الفطرية المزمنة مثل داء المبيضات (الكانديدا). كما يستعمل للمشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك الحالات الفيروسية، وكذلك فيروس العوز المناعي والسرطان وبالأخص سرطان الدم. كما أنه مضاد جيد للجراثيم، وخاصة تلك التي تصيب الأنف والفم والحلق. كما يستخدم لحالات التهابات المعدة والمثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البيروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وتضاف على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق. ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

٢- الثوم Garlic:



الجزء المستخدم من الثوم هي الفصوص التي تحتوي على زيت طيار، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، يقوم الثوم على تثبيط فطر الكانديدا ويؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أننا سنختار أهمها، وهي:

- ١- حمض الكابرليك: مهم جداً للقضاء على الفطريات ويحطم الكانديدا. يستخدم حسب الاستعمال المدون على عبوة المستحضر.
- ٢- داي أكسي كلور Dioxychlor: يقوم هذا المستحضر بتثبيت الأوكسجين، ويحطم الفطر، بينما يحافظ على البكتريا النافعة. يؤخذ ٥ نقاط على ربع كوب ماء بمعدل مرتين في اليوم.
- ٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين مطلوب لكل وظائف الجسم ومقاوم للعدوى، ومهم لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٤- الكالسيوم: عادة يكون هذا المعدن ناقصاً لدى المصابين بمرض الكانديدا. استخدم سترات الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- جلوتاثيون: حيث إن الكانديدا تتلف عمل المخ، فإن الجلوتاثيون مطلوب لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً.
- ٦- فيتامين ج: يحمي أنسجة الجسم من التلف بواسطة السموم المفترزة من الكانديدا.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تناول الزبادي الذي يحتوي على مستنبت زبادي حي. والمرأة التي تعاني من التهاب المهبل من فطر الكانديدا يمكن لها أن تضع الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إن هذا يساعد على منع نمو فطر الكانديدا.
- ٢- تأكد من خلو الطعام من الفاكهة والسكر والخميرة، حيث إن فطر الكانديدا ينتعش في البيئة السكرية، وعليه فإنه يجب أن يكون غذاؤك قليل الكربوهيدرات، ولا يحتوي على خميرة أو سكر في أي شكل.

- ٣- استبعد الحمضيات والفواكه الحمضية مثل الليمون والطماطم والأناناس والبرتقال واليوسفي والجريب فروت، واللأيم والعنب.
- ٤- بدل فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى بالكانديدا.
- ٥- لا تستخدم الكورتيزونات أو موانع الحمل حتى يتم شفاؤك من فطر الكانديدا.
- ٦- تناول حيوياً خالية من الجلوتين مثل الذرة الصفراء والأرز البني والذرة البيضاء والدخن.





هو مرض يصيب العظام عند الأطفال غالباً. وهو ينتج ربما عن نقص الكالسيوم والفوسفات أو فيتامين د. كما أنه قد يتسبب عن عدم قدرة الجسم من الاستفادة من هذه المواد بشكل صحيح. ومن أعراض المرض، لين العظام، حيث تلتوي إلى أشكال شاذة، وقد تؤدي إلى ظهور نتوءات تسمى العقدة. ومن نتائج هذا المرض حالات تسمى الأضلاع الوردية والجيبة المكعبرة والقمعية. ومع نمو الطفل تزداد عظامه صلابة ولكن يبقى الشذوذ الشكلي. وفي حالة الكساح الحاد تتشوه العظام بحيث يقل طول الطفل الطبيعي بشكل واضح. ومن أعراض المرض، التعرق والهزال وألم العظام وليونة الجسم بشكل عام، وكذلك العظام المعوجة الشكل. تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د على منع هذا المرض.

في البالغين فإن مرض نقص فيتامين د يشار إليه بلين العظام. ويتعلق عادة بعدم مقدرة الجسم على امتصاص هذا الفيتامين جيداً. من المحتمل حدوثه غالباً بين المرضعات والحاملات اللاتي يحتجن إلى غذاء أعلى من المعدل الطبيعي أو في الأفراد الذين يعانون من مشكلة سوء امتصاص الغذاء. كذلك فإن الأشخاص الذين لا يتعرضون للشمس بشكل كافٍ فإنهم قد يصابون بهذا المرض. أو الأشخاص الذين يتناولون أغذية ذات نسبة منخفضة من الدهون لدرجة أنه لا يمكن تصنيع مادة الصفراء، ولا يمكن كذلك امتصاص فيتامين د. وعادة يصعب على الأطباء لتشخيص العظام وربما بعضهم يشخصه على أنه هشاشة عظام.

علاج الكساح ولين العظام:

ينقسم علاج الكساح إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج الكساح أولين العظام هي:

١- الطرخشقون Dandelion:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale*. والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، تحتوي الأوراق على كومارينات وكاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم. بينما الجذر يحتوي على طرکساكوزيد فقط. وأما المحتويات الرئيسية بالنسبة للنبات فهي تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع فالجذر يستخدم منظماً للكبد وينبه إنتاج الصفراء، كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم. والنبات مصدر جيد للكالسيوم والمغنسيوم التي لها تأثير كبير على مرض الكساح. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٢- القراص Nettle:



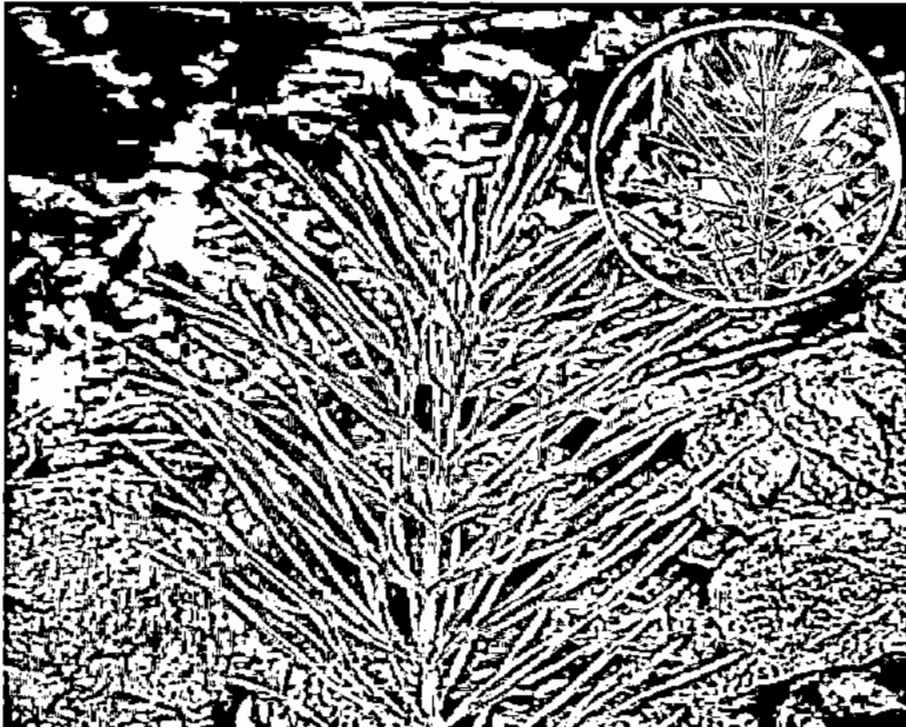
نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف، أوراقه رمحية عليها أشواك صغيرة. يعرف علمياً باسم *Urtica dioica*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على فلافونيات (كويرسيتين) وأمينات (هستامين، كولين، واسيتايل كولين، وسيروتونين) جلوكوكينون ومعادن الكالسيوم والبوتاسيوم وحديد وحمض السيليسيليك. أما الجذر فيحتوي على ستيرولات نباتية

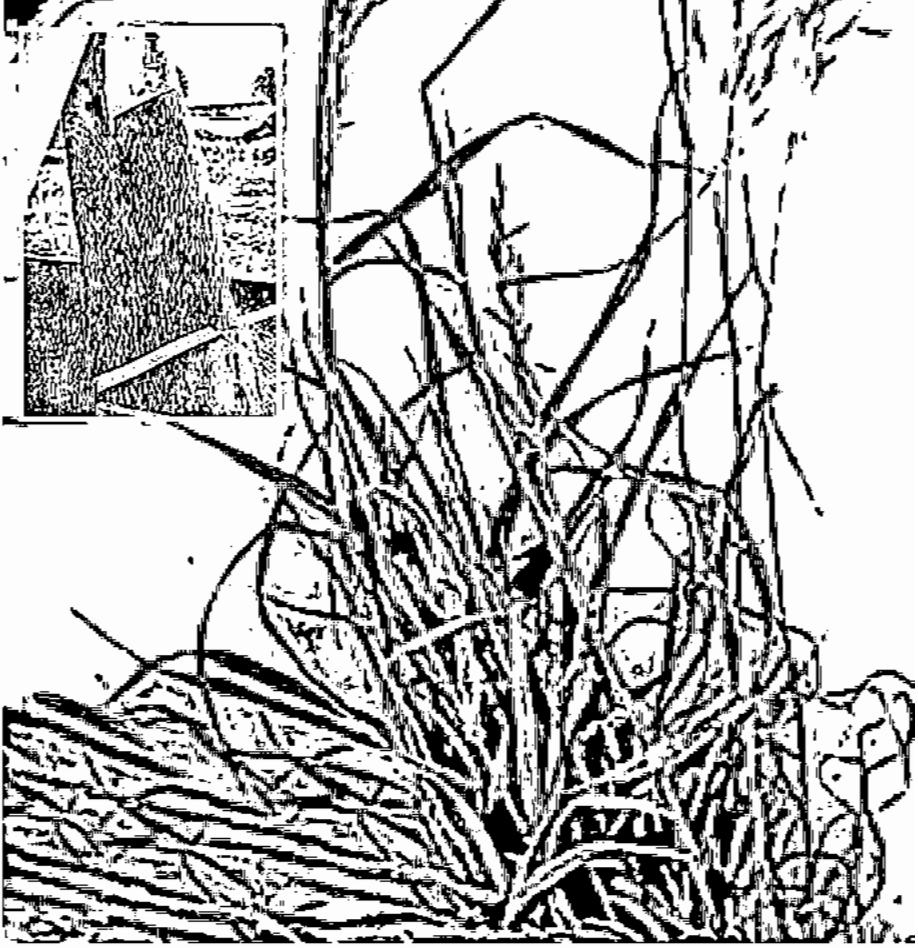
(ستجماست - ٤ - أنزون وستيفما ستيرول). يستخدم القراص كمقوِّ وقابض ومدر ومانع للنزف ومضاد للروماتزم ومدر للحليب وتخفيض تضخم البروستاتا، يستعمل طارداً للسموم من الجسم وضد أكزيما الأطفال. يوقف نزيف الجروح. يستخدم لعلاج الكساح نظراً لما يحتويه من معادن. يوجد مستحضرات مقننة تباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ٢ مرات في اليوم.

٣- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكتباث وهو نبات معمر ذو سيقان، تشبه فعلاً ذنب الخيل أو ذيل الحصان. يعرف علمياً باسم *Equisetum arvense*. والجزء المستخدم جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مقادير كبيرة من حمض السيليسليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات بما فيها النيكوتين وستيرولات، ويعود مفعول النبات إلى ما يحتويه من السيليكا. يستخدم لتدعيم النسيج الضام.

يعمل على تخثر الدم فهو يرقأ الجروح ويوقف النزيف ويخفف ضغط الدم وتجلبي ميزته عند وجود نزف في المجاري البولية. كما يوصف لعلاج الروماتزم والتهاب المفاصل. ويوصف لتورم الأرجل. لا يستخدم لأكثر من ستة أسابيع فقط. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ٢ مرات في اليوم.





٤- قش الشوفان Oat husk:

نبات الشوفان عشب حولي يصل ارتفاعه إلى متر، ساقه مجوف مثله مثل القمح والشعير، وله سنابل تحتوي على بذور الشوفان. يعرف النبات علمياً باسم *Avena sativa*. الجزء المستخدم الحبوب والقش (السيقان المجففة). يحتوي الشوفان على صابونينات وقلويدات وستيرولات وفلافونيات وحمض السيليسليك والبروتين والنشاء والفيتامينات وبالأخص فيتامين ب والمعادن وبالأخص الكالسيوم والمغنسيوم. يحتوي القش المحتويات نفسها تقريباً إلا أن نسبة المعادن فيه أكثر، ولذلك فهو يستخدم في مرض الكساح. يستخدم الشوفان وقشه كمقو جيد. يخفض الكوليسترول. يوصف للضعف العام وللعصبية وضد الكآبة ويدعم الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام، وضد الإرهاق الناتج من التصلب المتعدد (MS) وكذلك الأرق. يوجد منه مستحضرات مقننة موجودة في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- البيرون: يساعد على امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
 - ٢- الكالسيوم: ضروري لإمداد العظام بالمعادن، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
 - ٣- الفوسفور: وهو ضروري جداً لتكوين العظام، حيث إن العظم يتكون أساساً من الفوسفور والكالسيوم، كما أنه جيد للأسنان. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
 - ٤- فيتامين د: ضروري جداً للأطفال ولاستخدام الفوسفور والكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٦-١٠٠ وحدة دولية، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
 - ٥- زيت كبد الحوت: يعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين د. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
 - ٦- فيتامين ب١٢: ضروري للعظام يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام يومياً.
 - ٧- فيتامين أ: ضروري للنمو يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
 - ٨- Bone Bulder أو Bone Defence أو Bon Support: جميع هذه المستحضرات جيدة لتحسين نمو العظام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على العبوات.
- تعليمات مهمة يجب اتباعها:**

- ١- لا تتناول السكر والمشروبات الغازية والأطعمة المكررة.
- ٢- قم بإجراء تحليل للشعر للتأكد من عدم وجود الزئبق أو الرصاص أو الألمنيوم بنسبة عالية، حيث إن لها تأثيراً كبيراً على العظام.
- ٣- تناول الكثير من الخضراوات النيئة والفواكه والحبوب والمكسرات النيئة غير المحمصة والجبن حلوم والزيادي والحليب.
- ٤- تابع طفلك لأنه قد يعاني من حساسية شديدة أو من مرض سوء الامتصاص أو حساسية الصدر أو نزلة شعبية أو اضطرابات في القولون. جميع هذه الحالات تؤدي إلى مشكلات الامتصاص ومن ثم تؤثر على العظام.

ملاحظة مهمة جداً:

الجرعات من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية التي تحدثنا عنها هي للبالغين، فيجب عليك تقليل الجرعات إلى ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للطفل بين سني الثانية عشرة إلى سن السابعة عشرة والطفل بين سن السادسة والثانية عشرة نصف الجرعة الموصى بها والطفل تحت سن السادسة يستخدم ربع الجرعة الموصى بها.

الكلاميديا Chlamydia

الكلاميديا هي بكتريا طفيلية تصيب الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة على حد سواء. ويعد مرض الكلاميديا أكبر الأمراض الجنسية انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. وتقدر عدوى بكتيريا الكلاميديا التي تنتقل بالجنس بضعف انتشار عدوى السيلان. وقد وجد أن هناك ٤ مليون حالة تشخص كل عام، ويقدر إصابة ٥٠٠٠٠ امرأة بالعقم سنوياً بسبب هذا المرض، وقد وجد في دراسة حديثة بمعسكر إحدى الكليات أن ٥٠٪ من النساء قد أصبن بمرض الكلاميديا.

أسباب مرض الكلاميديا :

أسباب مرض الكلاميديا هو نوع من البكتريا الذي تشبهه في حجمه حجم الفيروس، ويتبع جنس الكلاميديا وهو يصيب الإنسان ونوعين من الطيور هما البيغاء والحمام، ويمكن أن ينتقل هذا الميكروب إلى الإنسان عن طريق هذين الطائرين.

أعراض مرض الكلاميديا :

تتضمن أعراض المرض التهاب الجهاز التناسلي. وإفرازات من المهبل أو الإحليل وألم في التبول. وألم أثناء المعاشرة الجنسية وحكة حول المنطقة المصابة.

هذه الأعراض يمكن أن تظهر في الرجال والنساء ومع ذلك فإن ١٠٪ من الرجال و٧٠٪ من النساء لا يشعرون بأي أعراض، وهذا سوء الحظ يصيب المرأة بالعقم، حيث إنها لم تعالج المرض. قد ينتج أيضاً أمراض التهابات الحوض وتلف دائم في الجهاز التناسلي، وقد يضطر الأطباء لإجراء استئصال الرحم، كما يسبب التهاب البروستاتا والقنوات المنوية في الرجال، وأعراض التهاب البروستاتا منها ألم عند

التبول وإفرازات مخاطية تخرج من الأحليل. وبالنسبة للنساء تخرج إفرازات بيضاء تشبه جبن الحلوم.

تشخيص مرض الكلاميديا :

يتم تشخيص مرض الكلاميديا عن طريق الفحص البكتريولوجي للبول والإفرازات المهبلية أو قناة البول.

الأدوية المستخدمة لعلاج مرض الكلاميديا :

يوجد علاج بالمضادات الحيوية والعلاج المثلي، وكذلك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يستعمل المضاد الحيوي المعروف بالتتراسايكلين والمضاد الحيوي المعروف بالدوكسيسيكليين، وهي تقتل بكتريا الكلاميديا، والأفضل من ذلك استخدام جرعة واحدة بمقدار ١ جرام من الأزيثروميسين (زيثروماكس)، وهي تكفي للعلاج بالرغم من أنها مكلفة، ولكنها مريحة جداً وتعطي نتائج إيجابية جداً.

ثانياً: العلاج المثلي Homeopathic treatment:

لقد أنتجت شركة ألمانية تدعى Staufen علاجاً مثلياً يسمى Chlamydia، وهو عبارة عن حقن، يؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام لمدة شهر، يجب على الرجل الذي يتناول أي من العلاجات السابقة أن يلبس واقياً Condoms أثناء فترة العلاج أو قاتل الحيوانات المنوية Spermicides المحتوي على مادة كيميائية مشيدة تدعى nonoxynol-q.

ثالثاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها لعلاج الكلاميديا، ومن أهمها ما يأتي:

١- الأستراجالس Astragalus:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، والجزء المستخدم منه الجذور، وموطنه الأصلي منغوليا وجنوب شرقي الصين. يحتوي الجذر على أسباراجين

وكالسايوسين وفورمونوثيتين واستراجا لوزايدز وكوماتاكينين وستيرولز. يستعمل الجذر كقاتل للبكتريا والفيروسات ومدد للبول ومنبه للمناعة وموسع للأوعية. يستعمل على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الجذر، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. يوجد مستحضر متقن يباع في محال الأغذية التكميلية.

٢- البرسيم الأحمر Red Clover:



ويعرف بنفل المروج والنفل البنفسجي، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، والجزء المستعمل منه رؤوس الأزهار. تحتوي رؤوس الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتو ستيرول وحموض دهنية. وقد وجد أن الفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. تستعمل أزهار نفل المروج لعلاج الكلاميديا وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأزهار ووضعها على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى بعد ذلك وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء ولمدة شهر. كما يوجد مستحضر متقن يباع في محال الأغذية التكميلية، ويستخدم حسب التعليمات المكتوبة عليه.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

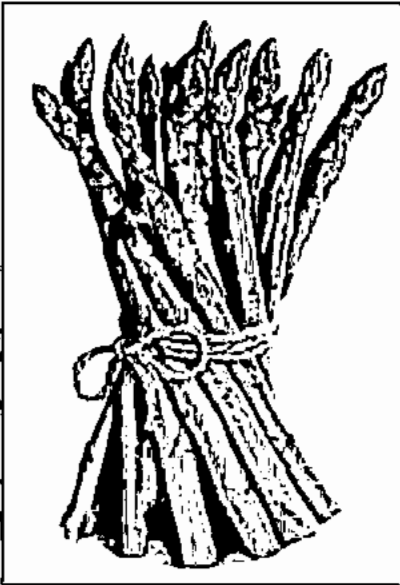


نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ١٥٠ سم، يحمل أزهاراً بنفسجية، وهو أنواع. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي الكاميد، وإيكنولون وزيتاً طياراً، وبيتين، ومواد عديدة السكاكر، وأسائر حمض الكافئين، تستعمل حشيشة القنفذ مقوية لجهاز المناعة ضد البكتريا وأهمها الكلاميديا، وكذلك مقوية للذاكرة، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى

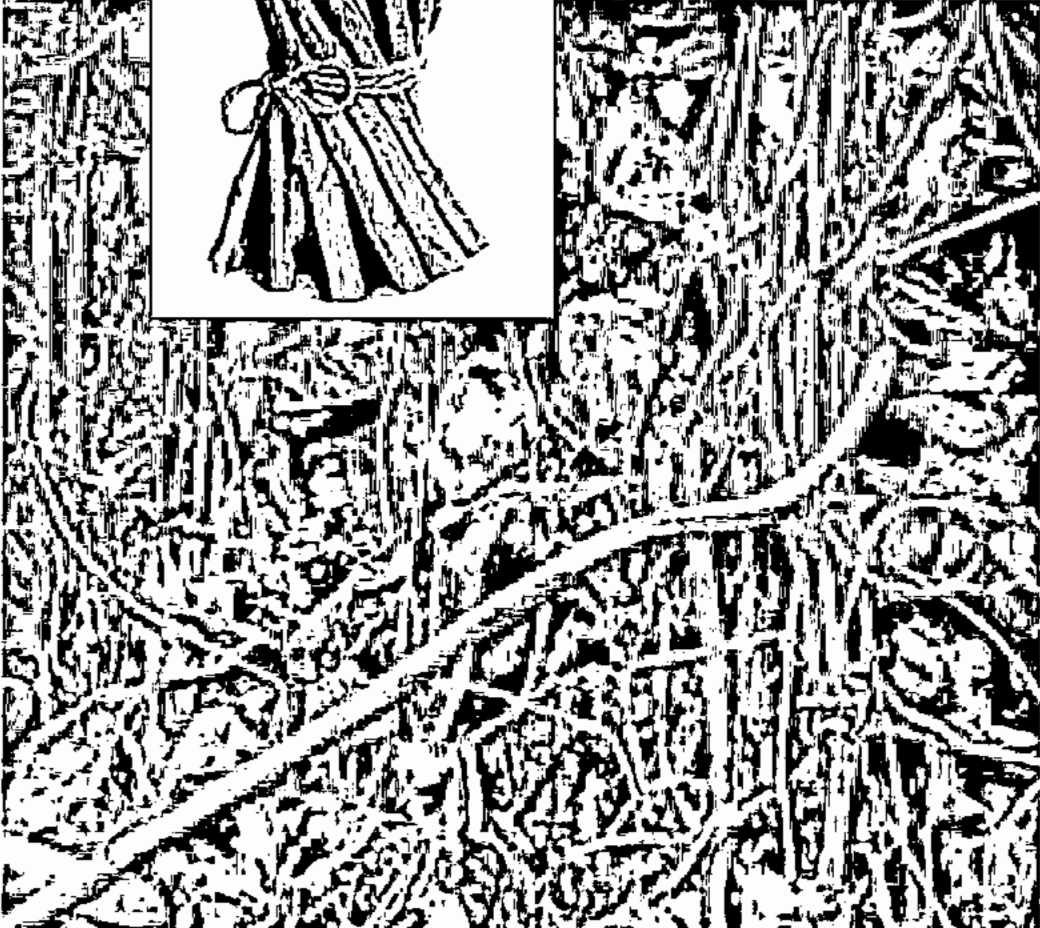
وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة عند النوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة في الصباح وأخرى في المساء.

٤- الهليون *Asparagus*:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، يستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على جلوكوزيدات ستيرويديه وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات يستعمل النبات مدرراً للبول، ويعد من أقوى المدرات، ويفيد في التهابات المثانة والمسالك البولية، وهو مفيد لعلاج الكلاميديا.



كما أنه يخرج فضلات السموم المتراكمة في الجسم. كما أنه ملين معتدل. يستعمل الهليون طعاماً مع السلطة أو يطبخ على البخار ويؤكل مع الوجبات.



٥- الثوم Garlic:



الثوم نبات معمر، والجزء المستعمل منه البصيلات الموجودة تحت سطح الأرض، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف. يزرع الثوم في كل أرجاء العالم تحتوي فصوص الثوم على زيت طيار. أهم مكوناته اليسين واليين والبييناز، كما تحتوي على سكوردينينات وسيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ.

يستخدم الثوم على نطاق واسع، وهو من الأدوية

العشبية المأمونة. فيستعمل كمضاد حيوي، ومخفض لضغط الدم، ومخفض لسكر الدم، وطارد للبلغم، ويقلل تجلط الدم، وطارد للديدان، ومعرق.

يستعمل بمعدل ٥ فصوص توزع على وجبات الطعام. ويوجد منه أقراص وكبسولات تباع في محال الأغذية الصحية، يستعمل بمعدل كبسولة بعد كل وجبة غذائية.

رابعاً؛ المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيلس: تؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم، وهي تعيد إيجاد البكتريا الصديقة التي قضت عليها المضادات الحيوية، وتؤخذ على معدة خاوية.

٢- مساعد الأنزيم Q10: يؤخذ بمعدل ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد في التئام الجروح، ومضاد أكسدة قوي ومنبه لجهاز المناعة.

٣- الزنك + النحاس: يؤخذ الزنك بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، ويؤخذ النحاس بمعدل ٢ ملجم يومياً، والزنك مهم لعمل المناعة والالتئام، والنحاس مطلوب لتوازن الزنك.

٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً وهو يعمل على حماية الكريات الحمراء ويحسن المناعة.

تعليمات يجب على مريض الكلاميديا اتباعها :

- ١- تناول أغذية تتكون من خضر وفواكه طازجة مع رز بني وحبوب نيئة وجوز وديك رومي وسمك أبيض.
- ٢- تجنب الأغذية المعلبة والمقلية والمحتوية على مرقة لحم مملح وكذلك دجاج.
- ٣- اشرب ماء نقياً بالبخار فقط، وعصائر خالية من السكر.
- ٤- خذ أسيدوفيليس لتعويض البكتريا الصديقة، التي تقضي عليها المضادات الحيوية.
- ٥- إذا شعرت بأعراض عدوى الكلاميديا فلا تتأخر في طلب العلاج فالمضاعفات تزداد مع الوقت.



الكوليسترول Cholesterol

الكوليسترول هو مادة شمعية بلورية تذوب في الدهون ولا تذوب في الماء، ولذا يصنف على أنه من الشحوم كما هو حال الدهون.

الكوليسترول يوجد بشكل طبيعي في المخ والأعصاب والكبد والدم والعصارة الصفراوية للإنسان والحيوانات الفقارية على حد سواء.

أن نحو ٨٠٪ من مجموع الكوليسترول في الدم يتم تصنيعه في الكبد، بينما الـ ٢٠ الباقية يأتي من المصادر الغذائية تستخدم الخلايا الكوليسترول لبناء الأغشية، إضافة إلى مشاركته في إنتاج الهرمونات الجنسية وعملية الهضم.

يتم عمل الكوليسترول في الدم على النحو الآتي:

ينتقل الكوليسترول من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة عبر الدم بواسطة فئة خاصة من الجزيئات البروتينية، تسمى البروتينات الدهنية Lipoproteins فتأخذ الخلايا حاجتها منه، وتبقى الزيادة في مجرى الدم حتى تلتقطها بروتينات دهنية أخرى لإعادتها إلى الكبد.

هناك نوعان من البروتينات الدهنية هما:

بروتينات دهنية عالية الكثافة (High-density Lipoproteins) HDL، ويعرف النوع الأول على أنه الضار، والنوع الثاني على أنه الكوليسترول المفيد.

ووظيفة كل من هذين النوعين تتلخص في أن البروتينات الدهنية مخفضة للكثافة (LDL) تحتوي على قدر كبير من الكوليسترول، حيث إنها الجزيئات التي تقوم بنقله

من الكبد إلى كل خلايا الجسم، بينما على الجانب الآخر تحمل البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) قدراً قليلاً نسبياً من الكوليسترول، وتدور في الدم لإزالة الكوليسترول الزائد من الدم والأنسجة وإعادته إلى الكبد، حيث ينقل مرة أخرى إلى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة لتوصيله مرة أخرى إلى الخلايا. ويظل هذا النظام متوازناً طالما سار كل شيء كما ينبغي، لكن إذا زادت كمية الكوليسترول عن القدر الذي يتيح جمعه بسرعة، أو إذا لم يوجد القدر الكافي من البروتينات الدهنية عالية الكثافة للقيام بالعمل، فإن الكوليسترول يمكن حينئذ تكوين لويحات تلتصق بجدران الشرايين، وقد تسبب تصلب الشرايين ومن ثم أمراض القلب والسكتة الدماغية والجلطات الأخرى.

ما هو المستوى الآمن لمجموع الكوليسترول الإجمالي في مصل الدم بما فيه البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والأخرى مرتفعة الكثافة؟

إن مستوى الكوليسترول الإجمالي يجب أن لا يزيد عن ٢٠٠ مجم لكل ١٠٠ ملي من الدم. وحيث إن خطر الأزمات القلبية يزداد فوق هذا المستوى، فإن هيئة القلب الأمريكية تحث أي شخص لديه مستوى الكوليسترول قريب من هذا الحد أن يتخذ الإجراءات التي تقلل من مستوى الكوليسترول في الدم.

لقد بينت الأبحاث أن مستوى الكوليسترول المنخفض جداً تحت ١٥٠ أو قريباً منها تزيد من خطر الموت بسبب أمراض أخرى منها سرطان الكبد وأمراض الرئة وأنواع معينة من السكتات الدماغية.

وأفضل مستوى للكوليسترول هو بين ١٧٠ - ١٩٠ وتمثل القراءة من ٢٠٠ - ٢٢٩ الحد الفاصل، بينما تعد تلك التي تتعدى ٢٤٠ خطراً كبيراً.

ومن الجدير بالذكر أن المستوى الطبيعي للبروتينات الدهنية عالية الكثافة الخاص بالرجال البالغين هو من ٤٥ مجم لكل ١٠٠ ملي وبالنسبة للنساء هو من ٥٠ - ٦٠ مجم/١٠٠ ملي. وهناك افتراض بأن المستويات الأعلى مثل ٧٠ - ٨٠ مجم لكل ١٠٠ ملي قد تقي من أمراض القلب. ويعد مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة الذي يقل عن ٢٥ مجم لكل ١٠٠ ملي خطراً.



لذلك إذا كانت قراءة الكوليسترول لديك هي ٢٠٠ مجم وكان ثمانون منها بروتينات عالية الكثافة و ١٢٠ بروتينات منخفضة الكثافة فإن خطورة إصابتك بمرض في القلب قليلة. على الجانب الآخر لو كان مستوى الكوليسترول الكلي لديك أقل من ٢٠٠ مجم، وكان مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة أقل من ٣٥ مجم فإنك ستظل تعد في خطر كبير من الإصابة بأمراض الجهاز الدوري والقلب.

وبعبارة أخرى كلما قلت البروتينات الدهنية عالية الكثافة زادت إمكانية إصابتك بمشكلات قلبية حتى وإن كان المجموع العام للكوليسترول منخفضاً.

أسباب ارتفاع الكوليسترول في الدم:

إن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول في الدم هي:

١- المنتجات الحيوانية المحتوية على دهون مشبعة مثل السمن البري واللحوم الغنية بالدهون والكبد والكلى والملح والتخاع ومخ البيض والربيان والساردين ومنتجات الألبان.

٢- السكر والمشروبات الكحولية، حيث يرفعان من مستوى الكوليسترول الذي ينتجه الجسم.

٣- الضغط العصبي يؤدي إلى زيادة في إنتاج الكوليسترول الطبيعي.

٤- القهوة، حيث وجد أن تناول القهوة بكميات كبيرة تؤدي إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم. وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب إلى أكثر من الضعف. وطبقاً لتقرير تم نشره في مجلة نيوانجلند الطبية أظهرت مراقبة ١٥٠٠٠ من شاربى القهوة أنه مع زيادة كمية القهوة التي يتم شربها يرتفع مستوى الكوليسترول في الدم.

٥- بعض الأدوية ترفع الكوليسترول في الدم مثل الأدوية التي تحتوي على الستيرويدات وأقراص منع الحمل ومدرات البول والليفودوبا، الذي يستخدم لعلاج مرض باركنسون، وبعض الأدوية الخاصة التي تصرف لعلاج ارتفاع ضغط الدم والمعروفة بمعوقات المستقبل بيتا.

٦- ارتفاع مستوى كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة، الذي يوجد عادة في جدران شرايين القلب.

٧- فرط الكوليسترولية العائلي، حيث يوجد لدى بعض الأشخاص مورثات غير سوية تمنع تكون العدد الكامل من مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة.

٨- قصور الغدة الدرقية ومرضى الكلى والسكري وارتفاع الضغط.

٩- السمنة وتدخين السجائر.

علاج ارتفاع كوليسترول الدم بالأدوية الكيميائية المشيدة والأدوية العشبية والحيوانية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة:

يوجد عدد من الأدوية المشيدة لعلاج ارتفاع الكوليسترول في الدم، ومن أهمها Rosuvastatin. والمعروف تجارياً باسم Crestor ويعد من الأدوية الجديدة ويوجد منه تشغيلتان هي ١٠، ٢٠ مجم، ويؤخذ حبة واحدة في اليوم بعد الطعام أو مع الطعام. والآخر هو Simvastatin ويعرف تجارياً باسم Zocor ويوجد منه ثلاث تشغيلات هي ١٠، ٢٠، ٤٠.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب تستخدم لتخفيض ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهي:

١- بذر الكتان Linnseeds:



لقد وجد أن المادة الهلامية في بذر الكتان تخفض نسبة الكوليسترول في الدم؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة متوسطة من مسحوق بذر الكتان وتخلط مع ملء كوب ماء شرب، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- الثوم Garlic:

بينت دراسات كثيرة أن تناول ما يعادل فصين من الثوم بعد الوجبات يخفض نسبة الكوليسترول الكلي بنسبة ما بين ١٠-٢٠% عند معظم الناس.

٣- الفول Beans:

الفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون، وهذا سبب لخفضه نسبة الكوليسترول. كما أنه يحتوي على الليسيثين. وهي المادة المغذية التي تساعد في انخفاض مستوى الكوليسترول. وقد بينت إحدى الدراسات أن كوباً ونصف الكوب من الفول أو العدس أو اللوبيا يومياً يخفض الكوليسترول بنسبة ١٩%.

٤- الحلبة Fenugreek:

لقد تم رصد تأثير الحلبة في المختبرات المعملية على حيوانات حيث تعمل على خفض الكوليسترول، وقد تم تأكيد ذلك على الإنسان.

٥- الزنجبيل Ginger:

لقد أكدت العديد من الدراسات أن الزنجبيل يساعد في تخفيض نسبة كوليسترول في الدم،

٦- الجزر Carrot:

أكدت دراسات أجريت في اسكتلندا على الجزر أنه في خلال ٣ أسابيع عند تناول المريض جزرتين يومياً على الريق فإن معدل الكوليسترول ينخفض بنسبة ما بين ١٠-٢٠%، وذلك بسبب غنى الجزر بمادة البيكتين.

٧- ثمار الأفوكادو Avocado:

تعد ثمرة الأفوكادو غنية بالبروتينات والتربينات الأحادية النصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ حيث أثبتت الأبحاث أن لب الثمرة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم.



٨- زيت السمسم Sesame oil:



يحتوي زيت السمسم على مادة الفيتوستيرول، وهي مركبات يمكن أن تمتص داخل الدم، وتقوم بطرد بعض من الكوليسترول، ويقوم على خفض الشرايين من التصلب. يؤخذ من الزيت ملء ملعقة طعام بعد العشاء مباشرة.

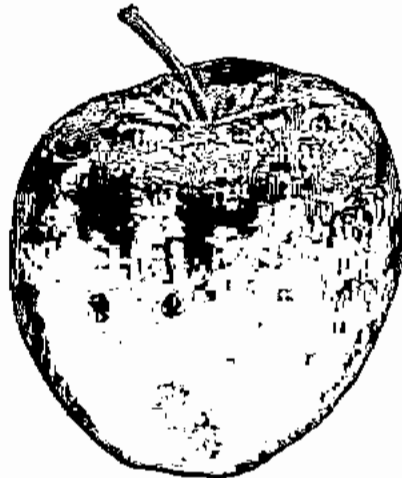
٩- الكمثرى Pear:



تحتوي ثمرة الكمثرى على نسبة من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية النافعة. وكذلك الكثير من الفيتامينات، وهذه الفاكهة اللذيذة بالرغم من كثرة حلاوتها إلا أن نوع سكرها من نوع الفركتوز، الذي لا يضر مرضى السكر، وتقوم الكمثرى على خفض نسبة الكوليسترول وكذلك ضغط الدم.

١٠- التفاح Apple:

وجد أن التفاح الأحمر يقاوم تصلب الشرايين، حيث يؤكل ما بين تفاحتين إلى ثلاث تفاحات في اليوم. وقد وجد أن المادة الفاعلة التي تخفض الكوليسترول هي في قشرة التفاحة. ويوجد مستحضر عبارة عن قشور ثمار التفاح يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٢ مرات في اليوم.





١١- الفلفل الأحمر *Capicum*:

الشطة أو ما يعرف بالفلفل الأحمر الحار يخفض الكوليسترول، ويوجد مستحضر مقطن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة ٢ مرات في اليوم.

١٢- العلاج بهرمون النمو *Growth Hormon*:

يستخدم هرمون النمو البشري *HGH* الذي تفرزه الغدة النخامية، حيث يقوم على تنظيم امتصاص الغذاء، الذي بدوره ينظم نسبة الكوليسترول في الدم. ولا بد من أخذ هذا الهرمون تحت إشراف طبي.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- نخالة الشوفان:

والتي تباع جاهزة في محال الأغذية الصحية تخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

٢- بيكولنيات الكروم:

تؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ٦٠٠ ميكروجرام يومياً، حيث تقوم على تخفيض نسبة المستوى الكلي للكوليسترول في الدم، كما يحسن نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة إلى البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة.

٣- فطر شيتاك أوريشي:

هذه الفطور توجد على هيئة مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، وهي تساعد في السيطرة على مستويات الكوليسترول وحفظها في الدم.

٤- الليستين:

يوجد على شكل حبيبات يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام، حيث يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويستحلب الدهون.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية:

هي موجودة بكثرة في زيت بذر العنب الأسود، وزيت عشب لسان الثور، وزيت زهرة الربيع. كما يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، حيث تخفض مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، وتزيد من سيولة الدم.

الكشف الذاتي عن الكوليسترول في الدم:

يمكن استخدام وسيلة اختبار تدعى عدة العناية المتقدمة بالكوليسترول Advanced carechol. Kit، من إنتاج شركة جونسون أندجونسون لتفقد مستوى الكوليسترول في الدم، بحيث يستطيع الشخص عملها في المنزل، ويوجد هذا الجهاز في الصيدليات ويعطي نتيجة خلال خمس عشرة دقيقة، يحتوي الاختبار على شرائح رقيقة في حجم بطاقات الائتمان بها منطقة مخصصة للكاشف الكيميائي. عند

وضع نقطة من الدم عليها تتفاعل المواد الكيميائية مع أنزيمات الدم الموجودة في هذه النقطة، ويتغير لون منطقة التفاعل وحينها يتم مقارنة لون المنطقة بجدول لوني يرمز لمستويات الكوليسترول في مصّل الدم.

الوجبات اليومية للتخلص من الكوليسترول ومن أدويته :

وجبة الإفطار:

برتقالة + نصف حبة جريب فروت + تفاحة + حبتين جزر متوسطة. يخلط الجميع في العصارة وتُشرب كعصير. بالإضافة إلى وجبة من الشوفان أو فطيرة صغيرة من القمح أو الذرة.

وجبة الغداء:

شوربة مصنوعة من الفول + الشعير + بصل + ثوم مع بعض التوابل لضبط الطعم. ثم خبز مصنوع من القمح + طبق سلطة مشكل من الخضراوات مثل الجزر والبصل والكرنب والخس والرجلة والبروكلي والخيار والفلفل الأحمر + كوكتيل فواكه. يتبع بوجبة شوفان مطبوخ أو فطائر من الشوفان.

وجبة العشاء:

طبق مهروس مكون من فول + رز وصلصة تحشى به فطيرة من دقيق الذرة الكامل + كوب واحد من الكرنب المقطع والجزر والبصل والكرفس والبطاطس + طبق كبير من سلطة الخضراوات وكوكتيل تشكيله فواكه.

وسوف تجد بعد أسبوع أنك قد لا تحتاج لأي علاج، ويجب الاستمرار على هذه الوجبات وسوف تتعود عليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- يجب تلافي بعض الأغذية التي ترفع كوليسترول الدم، وهي: اللحم الأحمر والكبد والكلاوي والملح واللسان وصفار البيض والريبان والساردين والثونة وجلد الدجاج والمكسرات، عدا الجوز غير المطهي أو المحمص. زيت جوز

الهند، وزيت نوى التخليل والسمن الصناعي (المارجرين) والسمن والزبد والأطعمة المقلية والألبان غير منزوعة الدسم والمشروبات الكحولية والغازية والقهوة وصلصات مرق اللحم ومبيضات القهوة والخبز الأبيض.

٢- تأكد من تناول الكثير من الألياف في صورة فاكهة وخضرا وحبوب كاملة. الألياف الغذائية التي تذوب في الماء مهمة جداً لخفض الكوليسترول في مصل الدم، وهي توجد في الشعير والشوفان والأرز البني والبقول والفاكهة وسمغ الجوز. ويعد الشوفان ونخالة الشوفان ونخالة الأرز البني أفضل الأطعمة لخفض مستوى الكوليسترول.

٣- تناول العصائر الطازجة خاصة عصائر الجزر والبنجر والكرف، حيث تساعد على إخراج الدهون من العصارة الصفراوية في الكبد مما يساعد على خفض الكوليسترول.

٤- استخدم الزيوت غير المكررة، التي يتم عصرها على البارد أو باستخدام الطرد المركزي لاستخلاصها، والزيوت التي عصرت عن درجة، لم تتعد الأربعين درجة مثل زيت الزيتون والسمن والصويا وزيت بذور الكتان وزيت بذور العنب وزيت زهرة الربيع.

٥- احصل على قدر متوسط ومنظم من الرياضة.

٦- حاول تجنب الضغط العصبي والتوتر المستمر وتعلم وسائل مواجهتها.



الكيسة الزهمية

Sebaceous cyst

الكيسة الزهمية عبارة عن أكياس صغيرة تحتوي خليطاً من الزيت الدهني والبروتين. تنمو هذه الأكياس في البشرة وتحتوي البشرة على غدد زهمية تفرز زيتاً لتلين الجلد. ويتكون الكيس الزهمي عندما تتجمع هذه الإفرازات داخل غدة زهمية واحدة. تنمو الأكياس الزهمية عادة على فروة الرأس والوجه والأكتاف، وتنمو ببطء، وبشكل مستدير أو ككتلة بيضية بداية من حجم البازلاء إلى حجم ثمرة الجوز. يمكن أن تنمو في أي مكان من الجلد عدا باطني القدمين وراحتي اليدين. والأكياس الزهمية غير مؤلمة، وهي تحتوي على مادة بيضاء مشوية بصفرة قد تكون لها رائحة كريهة. قد تتلوث الكيسة الدهنية مسببة التورم والألم، وعليه يجب عرضها على الطبيب عند ملاحظة أي نمو أو بروز في الجلد. تعد الأكياس الزهمية حميدة. ولكنها ربما تصبح مكاناً للعدوى المزمنة. وربما تكون خراجاً مع العدوى المزمنة.

علاج الكيسة الزهمية،

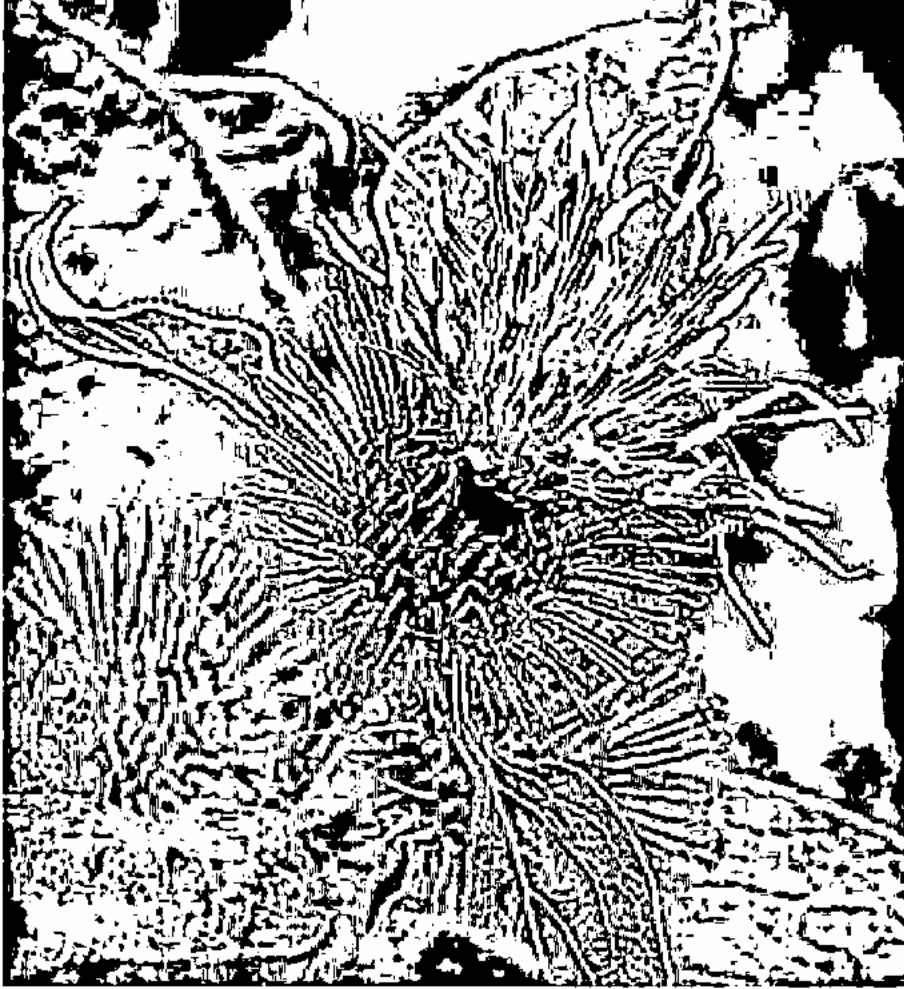
تعالج الأكياس الزهمية بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

من الأعشاب الجيدة لعلاج الأكياس الزهمية ما يأتي:

(- الصبر Aloe):

تحدثنا عن الصبر في أمراض غدة، والصبر له تأثيرات مميزة على الأمراض الجلدية. تؤخذ أوراق الصبر الممتلئة بالعصارة المائية، وتكسر ثم تدهن الأكياس الزهمية بالعصارة المائية بمعدل مرتين في اليوم.



٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عنه في أمراض عديدة، وهو من الأدوية المشبية التي تستخدم كمطهرة قوية للدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن زيت شجرة الشاي في هذا الجزء لعلاج أمراض سابقة. يؤخذ زيت شجرة الشاي ويدهن موضعياً لمقاومة العدوى، وهي من المواد المطهرة القوية.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الثوم: يعد الثوم من المضادات القوية ضد البكتريا والفيروسات، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، ويوجد منه عدة مستحضرات من شركات مختلفة يباع في الصيدليات.
- ٢- زيت زهرة الربيع: علاج جيد لمعظم اضطرابات الجلد، يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.
- ٣- عشب البحر: يقوم هذا العشب على صحة الجلد، يؤخذ بمعدل ١٠٠٠-٥٠٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها،

- ١- إذا تم وصف مضاد حيوي للعدوى الشديدة فاستعمل مكملات غذائية لتكون من الأسيدوفيلس التي تحمي البكتريا النافعة في الجسم.
- ٢- إذا نمت الكيسة الزهمية بشكل ملفت للانتباه فيمكن إزالتها عن طريق الجراحة، وهذا يتم ببساطة وتحت التخدير الموضعي.
- ٣- تجنب الدهون المشبعة وكل الأطعمة المقلية، وكذلك منتجات الألبان والمواد المحتوية على كافئين، مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكولا والمنة، وكذلك ابتعد عن البيض والسمنك والدهون واللحم والملح والسكر.



آلام الحلق Sore Throat

آلام الحلق متعددة، ولكن معظمها ينشأ نتيجة لعدوى فيروسية، كما في حالات الإنفلونزا ونزلات البرد. ولكن ليس ألم الحلق نتيجة عن عدوى فيروسية. فهناك ألم الحلق الذي ينتج من عدوى بكتيرية، وبالأخص المكورات السبحية. كما أن التهاب الحلق قد ينشأ عن المهيجات التي تهيج الأغشية المخاطية المبطنة للحلق، وبالأخص المناطق الحساسة خلف الحلق والحنك، ومن أخطر المهيجات الدخان والأبخرة والغيبار والأطعمة. أو الأشربة شديدة السخونة، بالإضافة إلى عدوى اللثة أو الأسنان والسعال المزمن وكثرة التحدث بصوت عالٍ، مثل الأشخاص الذين يخرجون والمفنين والخطباء وغيرهم.

إن ألم الحلق يأخذ فترة محددة قد لا تزيد على أسبوع أو أسبوعين، ثم يتماثل المريض للشفاء. ومن المعروف أن آلام الحلق غير خطيرة، ولكنها عادة ممكن أن تكون العرض الأول لاضطرابات أخرى. آلام الحلق يمكن أن تكون علامة للإنفلونزا أو الزكام أو داء وحيدات النواة. أو فيروس إبشتاين - بار، والحلا البسيط، وأيضاً الكثير من أمراض الطفولة مثل الجدري والحصبة. ونادراً ما يدل التهاب الحلق على متلازمة الإجهاد المزمن، والتهاب لسان المزمار والتهاب اللثة وسرطان الحنجرة أو خراج حول اللوزتين والحنفاق.

علاج ألم الحلق،

ينقسم علاج ألم الحلق إلى قسمين هما:

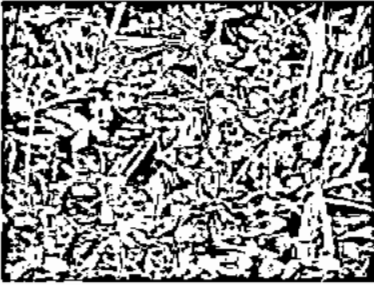
أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- حشيشة القنفذ Echanicea:



عشبة معمرة ذات أزهار أرجوانية جميلة، تعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذور على استرات حمض الكفائين ومتعددات السكاكر وزيت طيار (هومولين). كما تحتوي على الكاميدات، يستخدم النبات منبهاً لجهاز المناعة ومضاداً للالتهابات، ومنها التهابات الحلق ومضاداً حيويًا جيداً ومزيلاً للتسمم ولانثماً للجروح. بالإضافة إلى ذلك فإنه يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان، ويؤخذ في حالة ألم الحلق للحماية من العدوى الفيروسية أو البكتيرية. يوجد مستحضر مقلن منه يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمقدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- النعناع البري Calament:



عشب معمّر له رائحة عطرية تشبه رائحة النعناع العادي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم. له أزهار أرجوانية، يعرف علمياً باسم *Calamentha ascendes*. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار يتضمن البوليفون بشكل أساسي. يستعمل كطارد للغازات وعسر الهضم وعلاج السعال. يعمل حقنة شرجية من شاي النعناع البري حيث تساعد على خفض درجة الحرارة.

٣- الحلبة Fenugreek:

نبته حولية قوية العطر يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم لها أوراق ثلاثية الوريقات، تعرف علمياً باسم *Trigonella Foenum - graecum*. الجزء المستخدم البذور. والبذور المنبّتة. تحتوي البذور على زيت طيار وقلويدات بما في ذلك تريجونيلين وصابونينات.

وأهمها الديوسجينين وفلافونيات وهلام وبروتين وفيتامينات أ، ج، ومعادن. تستخدم في خفض الحمى ولعلاج القروح والجروح والحبوب والبثور والحروق، وتساعد على استعادة حاسة الذوق. تبين من الدراسات العلمية أن الحلبة تكبت سرطان الكبد، وتبته انقباضات الرحم، وتخفض سكر الدم. تستخدم الحلبة كغرغرة لتخفيف ألم الحلق، وتقلل ألم الفم المتورمة. ضع ملعقة من مسحوق الحلبة مع ملعقة كوب ماء، مُغلى واتركه عشر دقائق، ثم صفيه وتغرغر به بمعدل ٣ مرات في اليوم.

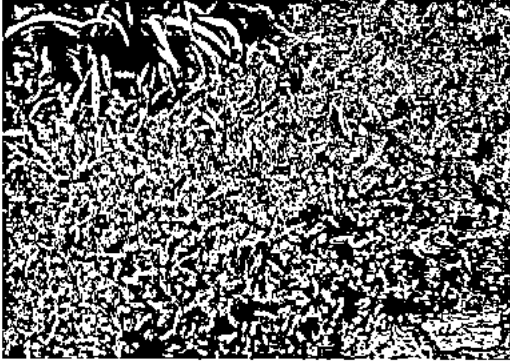
٤- المر Myrrh:

المر هو إفرز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد، هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) وشمع (Gum). ويستحصل على هذا الإفرز المتجانس من سيقان نبات اللسان أو البيلسان، يعرف النبات باسم Commiphora molmol. يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢-١٠% وأهم المركبات في هذا الزيت سيسكوتربينات من بينها دلتا المين (Delta - elemene) والفاكوبائين (Alpha-copaene) كما يحتوي على مواد راتنجية بنسبة ما بين ٣٠-٥٠%، وأهم مركباتها الفنا أميرون، والفنا أميرين، أما المكون الثالث فهو شمع وتشكل نسبته ٣٠-٦٠% وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو- جالاكتانز. يستعمل المر على نطاق واسع في جميع أرجاء العالم، حيث يستعمل لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس، وتبته الأغشية المخاطية ومضاد لالتهابات الحلق. يوجد مستحضر مقمن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. يوجد غسول من المر يباع في الصيدليات يستعمل كغرغرة لعلاج ألم الحلق وضد العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات، تستخدم الغرغرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٥- حشيشة الرئة Lungwort:

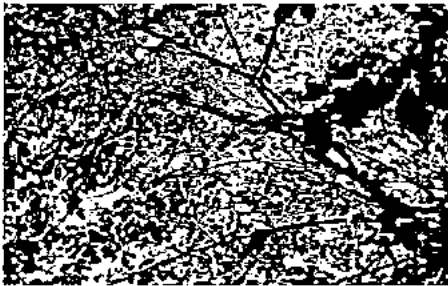
نبته معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، لها أوراق قاعدية وأوراق علوية وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية، تعرف علمياً باسم *Pulmonaria officinalis*. الجزء المستخدم النبات الأوراق التي تحتوي على الألوئتين والقلافونيات وحمض العفص وهلام وصابونين وفيتامين ج. تستخدم لأمراض الصدر، وهي مفيدة بشكل



خاص في التهاب القصبات المزمن. كما تستخدم بشكل كبير لعلاج التهاب الحلق وتلطفه. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٢ مرات يومياً.

٦- الدردار الأحمر Slippery Elm:

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً، لها لحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي، تعرف علمياً باسم *Ulmus rubra* والجزء المستخدم منها اللحاء (القشور) التي تحتوي على هلام ونشاء وحموض العفص. تعد هذه العشبة علاجاً لطيفاً وفعالاً في حالات تهيج الحلق وأغشية الصدر. تستخدم مطهرة وملطفة للالتهابات ومليئة. تؤخذ بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لعلاج ألم الحلق المجروح والضم والتهيج.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- عكبر النحل: يحمي الأغشية المخاطية في الفم والحلق، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الثوم: وهو قاتل للجراثيم والفيروسات، ويدعم جهاز المناعة يؤخذ بمقدار فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة، وله عدة مستحضرات في السوق.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يعمل على المحافظة على توازن المواد الغذائية الضرورية للجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استخدم خليطاً من العسل النقي مع عصير الليمون مع الزنجبيل والأناناس الطازج والنعناع مع الماء المغلي ويشرب ساخناً بمعدل مرتين في اليوم، وذلك من أجل تخفيف ألم الحلق وتطريته.

٢- استخدم الفرغرة بملح البحر بمعدل ملعقة صغيرة مع كوب ماء ساخن، وذلك كل بضع ساعات.

٣- اشرب كثيراً من العصائر الطازجة.

٤- إذا كنت مدخناً فتوقف عن التدخين، حيث إنه سبب رئيس في ألم الحلق.



ألم الظهر Backache

ألم ينشأ في منطقة العمود الفقري. وهو شائع وغالباً ما يؤثر في أسفل الظهر، ولكنه قد يصل إلى أي جزء من العمود الفقري. وألم الظهر ليس مرضاً في حد ذاته، ولكنه عرض لحالة أو مرض ما. ينتج ألم الظهر غالباً من تعب عضلي أو نشاط عضلي غير عادي أو إجهاد عضلي شديد. وقد يكون أيضاً إشارة إلى وجود حالة مرضية خطيرة. والخلل الذي يصيب العمود الفقري مثل الالتهابات والكسور والانزلاق الغضروفي قد يسبب ألماً في الظهر. كما أن الظهر المصحوب بألم وخدر وضعف في الأطراف يكون عادة نتيجة لتلف في الأعصاب، وهناك بعض الأمراض الأخرى مثل الأورام والأمراض المعدية وأمراض الكلى وعدم انتظام عمل غدة البنكرياس كل هذه تسبب ألم الظهر.

إن هناك اعتقاداً أن السبب الرئيس في ألم الظهر هو الضغط العضلي العادي، بالرغم من أن الأعراض قد تحدث فجأةً وشديدة الألم، إلا أنها مشكلة تحدث على مدى وقت طويل. عندما تنقبض العضلات ينتج حمض لبني Lactic acid وحمض بيروفيك Pyruvic acid كمنتجات ثانوية للنشاط العضلي. إن وجود الحمض اللبني في العضلات هو الذي ينتج الشعور المعتاد بالإجهاد العضلي بعد النشاط العنيف. إذا تجمعت كميات كبيرة من هذه المنتجات الحمضية الثانوية في العضلات، تسبب تهيجاً قد يتحول في النهاية إلى ألم ويتعارض مع التوصيل الكهربائي الطبيعي للنبضات في أنسجة العضلات. هذا ينتج عنه ظاهرة تدعى «حرقان العضلات المتأخرة Delayed onset muscle somes» المشكلات التي تنبئ على وجود الأحماض تزداد سوءاً بوساطة الجفاف.

لقد لاحظ العلماء أن معظم حالات آلام الظهر يظهر فيها عنصر نفسي مهم، إما مشكلة عميقة أو مشكلة مرتبطة بضغط معينة أو أشياء أخرى تساهم في ألم

الظهر منها على سبيل المثال لا الحصر اتخاذ أوضاع خاطئة، ارتداء أحذية غير ملائمة، عادات المشي، عادات الجلوس، طريقة حمل الأشياء بطريقة خاطئة، أو ربما نقص في معدن الكالسيوم، أو الإجهاد، والترهل أثناء الجلوس، والنوم على مراتب طرية أكثر من اللازم، مشكلات البروستاتا والمثانة والكلى، وكذلك مشكلات أو علل الحوض لدى السيدات، وحتى الإمساك قد يسبب ألم الظهر، الأمراض المزمنة التي قد تسبب ألم الظهر مثل التهاب المفاصل، والروماتزم والانحناءات غير الطبيعية، وأمراض العظام.

علاج ألم الظهر،

ينقسم علاج ألم الظهر إلى أربعة أقسام هي:

أولاً: المعالجة بتقويم العمود الفقري يدوياً، الذي يعرف بالكارايوبركتك
:Cariobractic

المعالجون بتقويم العمود الفقري يدوياً هم معالجون مصرح لهم بعمل علاج يدوي للعمود الفقري، وتوجد كليات في الولايات المتحدة تمنح درجات في مجال تقويم العمود الفقري. يقومون باستخدام أيديهم للضغط على الرقبة والظهر لتصحيح الألم، وهو أكثر الوسائل نفعاً في آلام الظهر. والمعالجون اليدويون للعمود الفقري ليسوا في الأساس أطباء، ولذلك لا يمكن أن يصفوا أدوية أو يجروا جراحات.

ثانياً: المعالجون بالتدليك:

يعملون على تدليك العضلات والأوتار باستخدام وسائل مختلفة مثل تدليك العضلات والضغط لتقليل توتر العضلات. هذا العلاج يحسن الدورة الدموية، ويساعد الجسم على التخلص من مخلفات الخلايا، وبهذا يعجل الشفاء الأنسجة وعلاج مشكلات الظهر.

ثالثاً: العلاج بالجراحة:

من المعروف أن جراح العظام هو من يستطيع وصف الأدوية كالمهدئات ومرخيات العضلات ومضادات الالتهابات والراحة في السرير والعلاج الطبيعي لبعض حالات ألم الظهر. ومعالجو العظام قد يصفون أدوية أو يجرون جراحات.

إن المعالجين الطبيعيين متخصصون في تحسين حركة المفاصل والعمود الفقري وتقوية العضلات.

رابعاً: الجراحة:

تفيد الجراحة في تغيير مكان القرص البارز أو القرص المنزلق، وألم غير طبيعي في حركة فقرة بالنسبة للأخرى، وضيق العمود الفقري حول النخاع الشوكي نفسه من زيادة تكون العظام، وأخيراً بعض الحالات التي يحدث فيها انزلاق فقرة فوق أخرى.

خامساً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية لها دور في علاج مشكلات ألم الظهر وأهمها ما يأتي:

١- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنبات، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، يعرف علمياً باسم Equisetum arvense، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي حمض السيليسيليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك



وقلويدات وستيرولات.

يستخدم لوقف

الرعاف وخفض ضغط الدم، وفي حالة التهاب المثانة والتهاب الأتحليل ومرض البروستاتا. ومن المعروف أن السيليكات ضرورية لأنسجة العظام والنسيج الضام فإن هذا النبات جيد لهذا الغرض. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- الأرقطيون Burdock:

هونبات عشبي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*. الجزء المستخدم من النبات هو الجذور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة، أهمها مركب الأرتيتيويكريين، كما يحتوي على فلافونيات أهم مركباتها الأرتئين. كما يحتوي على أحماض عصبية وزيت طيار ومتعددات الأستيلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية وإينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم ومخفض لسكر الدم وفي الأمراض الجلدية. كما يستخدم ضد ألم الظهر، يوجد مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الصفصاف الأبيض White willow:



الصفصاف شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً ذات أزهار متدلية في صفوف يعرف علمياً باسم *Salix alba*. الجزء المستخدم من النبات للحاء (القشور) التي تحتوي على جلوكوزيدات فينولية وحمض السانيسيليك وفلافونيات وحموض العفص. يستخدم على نطاق واسع حيث يعمل مضاداً للالتهابات، ويخفض الحمى ومضاداً للروماتزم وقابضاً. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر الذي يباع في مجال الأغذية الصحية.

٤- الدردار الزلق Slipper Elm:



شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً ذات جذع بني ولحاء خشن أبيض إلى رمادي، تعرف علمياً باسم *Ulmus tubra*. الجزء المستخدم من النبات هو اللحاء الذي يحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص. يستخدم لحاء النبات (القشور) على نطاق واسع، حيث يستخدم مطلقاً للجلد ومليناً ولعلاج الالتهابات. يستخدم حسب

التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ويجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن الستين من العمر.

سأداساً: المكملات الغذائية:

- ١- الكالسيوم: مهم جداً لعظام قوية. يؤخذ بمعدل ما بين ١٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً.
- ٢- السيليك: تعدل السيليك امتصاص الكالسيوم، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- البورون: يحسن التقاط الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً ويجب عدم تعدى هذا المقدار إلا إذا رأى الطبيب عكس ذلك.
- ٤- المنجنيز: وهو يساعد في التئام العضلات، ويقوي العضلات والأنسجة الخاصة بالرقبة والظهر، ويجب استخدامه في صورة جلوكونات المنجنيز.
- ٥- فيتامين ج: مهم جداً لتكوين الكولاجين الذي يجمع الأنسجة معاً، وهو مطلوب لالتئام الأنسجة يزيل الضغط من منطقة الظهر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- عندما ينتابك الألم اشرب كوبين من الماء فوراً.
- ٢- لإزالة آلام عضلات الظهر اغمر نفسك في حمام ماء دافئ جداً أو ضع كمادة حارة مباشرة على ظهرك.
- ٣- عند حمل أشياء ثقيلة على كتفك انقل الحمل على الجهة الأخرى من وقت لآخر.
- ٤- تجنب اللحوم والبروتين الحيواني حتى تتعافى، فاللحوم الحيوانية تحتوي على حمض اليوريك الذي يضع حملاً غير مطلوب على الكلى، وقد يساهم ذلك في ألم الظهر. لا تأكل صلصة مرق اللحم والزيتون والدهون والسكريات والطعام المصنع.
- ٥- ارتد حذاء مريحاً جيد الصنع.
- ٦- لا تتحني للأمام أبداً دون ثني ركبتيك. أحمل بذراعيك وساقيك وبطنك وليس بالعضلات في ظهرك، تجنب حمل أي شيء أكثر من عشرين رطلاً.





المحليات الصناعية

Artificial sweeteners

بدأ العالم منذ نحو ٩٠ عاماً في البحث عن محليات تعطي حلاوة السكر، لكن دون أن تمد الجسم بسرعات حرارية، وسرعان ما اكتشفوا هذه المحليات، وقد أبهج ذلك محبي مشروب الكولا وماضني اللبان، ومتناولي الوجبات الخفيفة، فلأول مرة أمكتهم الانغماس فيما يشتهون من حلوى دون أن تزداد أوزانهم.

إن المحليات الصناعية مثل السكارين والأسبارتم والأسيسوفلام تستخدم في تحلية الملايين من أكواب الشاي والقهوة كل عام.

إن ما يميز المحليات الصناعية هو طعمها الحلو، الذي يداعب البراعم خاصة بالمذاق الحلو على اللسان، إلا أنها لا تضيف إلى غذاء الإنسان تقريباً أي سرعات حرارية (ما بين صفر إلى ٤ سرعات حرارية حسب النوع). والمحليات الصناعية تختلف كيميائياً عن السكر، ولذلك فهي لا تتسبب في المشكلات نفسها التي يسببها السكر.

عند تناول أغذية سكرية، تتكاثر البكتيريا سريعاً في الفم مفرزة أحماضاً تلتف طبقة المينا التي تغطي الأسنان. ولكن المحليات الصناعية لا تعمل على نمو هذه البكتيريا، وبناءً عليه فإنك إذا استخدمت الأطعمة المحلاة صناعياً بتلك التي تحتوي على السكر الطبيعي، فسوف يقل تعرض أسنانك للتآكل. بالإضافة إلى ذلك فتعد المحليات الصناعية هبة حقيقية لمرضى السكر، فبخلاف السكر الطبيعي الذي يسبب تقلبات خطيرة في نسبة السكر في الدم، فإن المحليات الصناعية لا تؤثر على هذه النسبة إطلاقاً، يقول الدكتور سيجال: «إنها مفيدة جداً خاصة عندما نتحدث عن المشروبات الغازية، فالمحليات الصناعية تسمح لمرضى السكر بالاستمتاع بتلك المشروبات دون التعرض لمخاطر السكر».

هل للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان؟

نعم للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان، فبالرغم من فائدة المحليات الصناعية، إلا أنها فشلت في أداء مهمتها الأساسية، وهي مساعدة الناس في الاستمتاع بالحلوى دون زيادة الوزن. فلقد ازداد وزن هؤلاء ممن تناولوا بدائل السكر بمجرد تناولها، هكذا تقول الدكتورة كريستينا إم ستارك خبيرة التغذية المعتمدة في قسم علوم التغذية في جامعة « كورنيل » في نيويورك.

ففي إحدى الدراسات البارزة في جامعة هارفارد التي أجريت على ٠٠٠٨٠، من المرضات وجد الباحثون أن أفضل المؤشرات التي تنبئ بزيادة الوزن هي مقدار ما تتناوله النساء من السكريين. كما كشفت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً أن أوزان هؤلاء الذين يستخدمون المحليات الصناعية قد ازدادت بمقدار رطلين في المتوسط مقارنة بهؤلاء ممن لم يتناولوا المحليات.

وعلى الرغم من أن المحليات الصناعية قد تضيف القليل من السرعات الحرارية أو قد لا تضيف أي سرعات، فإنها سوف تساعد فقط على إنقاص الوزن إن تم استعمالها بدلاً من السكر. وقد فسرت الدكتورة ستارك ذلك بقولها: «منذ ظهور المحليات الصناعية، فإن استهلاك كل من السكر والمحليات الصناعية قد ازداد كثيراً، فالناس يضيفون المحليات إلى السكر الذي تتناوله، وبذلك يزيد مجمل السرعات التي تتناولها، ويضيف الدكتور سيجال أن المحليات الصناعية تساعد على إنقاص الوزن إذا استخدمها الإنسان بذكاء، فلا نستطيع أن نفترض مثلاً أن عبارة «خالٍ من السكر» تعني خالياً من السرعات، إن الكعكة التي تصنع المحليات الصناعية قد لا تحتوي على سرعات السكر، ولكنها قد تحتوي على الكثير من سرعات الدهون أو الكربوهيدرات الأخرى بالإضافة إلى السكر.

إن المحلي الصناعي أسبارتام الذي يعرف باسم نوتراسويت هو إحدى معجزات تكنولوجيا الغذاء؛ لأنه يصنع من ثلاثة مكونات هي حمض أمينيان هما الفينيل الانين وحمض الاسبارتيك والميثانول (الكحول الميثيلي أو كحول الخشب). إن هذين الحمضين هما أكثر حلاوة من السكر بنحو ٢٠٠ مرة، وبالرغم من ذلك فهولا يمد الجسم بأي سرعات حرارية تقريباً.



وقد كان يفترض سابقاً أن هذين الحمضين الأمينين يتم تمثيلهما في جسم الإنسان الطريقة بنفسها التي تحدث في المواد الطبيعية التي توجد في الأطعمة، ولكن البحث العلمي قد أظهر غير ذلك، إذ إن تناول الأسبارتام ضمن بعض المشروبات مثل الصوداء قد يسبب زيادة كبيرة من الأحماض الأمينية في مجرى الدم. وهذا ما لا يحدث عند تناول البروتين الطبيعي في الغذاء، وهذه الزيادة الكبيرة يمكن أن تسبب بعض المشكلات الصحية.

ولا أحد منا ينكر أن الأسبارتام يمكن تجنبه من قبل المصابين بحالة البول الفينيل الكيتوني Phenylketonuria، حيث إن أولئك المرضى يتقصهم الأنزيم الذي يحول الفينيل الانين إلى الثيروسين، وهو حمض أميني آخر، ونتيجة لذلك يتراكم الفينيل الأنين بتركيزات عالية، ويمكن أن يسبب تلفاً بالمخ، ويجب ملاحظة أن عدداً من الأشخاص الذين يعانون عللاً أخرى مثل حالات نقص الحديد وأمراض الكلى قد يكونون عرضة لارتفاع مستويات ذلك الحمض الأميني. وبالنسبة لأولئك الأشخاص فإن تناول الأسبارتام قد يزيد قابلية حدوث التسمم. والميثانول وهو المكون الثالث للأسبارتام هو في الأصل مادة سامة حتى لو استهلك بكميات منخفضة نسبياً، فهو يمكن أن يسبب العمى وتورم المخ والتهاب البنكرياس وعضلة القلب. ورغم أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) قد قررت أن التعرض للميثانول من أثناء استهلاك الأسبارتام لا يكون بكمية كافية لإحداث التسمم، فإن الآثار المتركمة للجرعات العالية من الأسبارتام محتملة الحدوث. وقد ظهرت بالفعل بعض الحالات الناتجة عن هذه الآثار، التي تشمل الصداع وتقلبات المزاج وتغيرات في البصر وغثياناً وإسهالاً واضطرابات في النوم وقد ان الذاكرة والتشوش الذهني، وحتى التشنجات وقد يكون الأسبارتام بالنسبة للأطفال بصفة خاصة خطيرة، ويجب التوقف عن تناول الأطعمة المحتوية على الأسبارتام عند حدوث أي تفاعلات ضارة. والأفضل من ذلك أن يتجنب جميع الإضافات الصناعية التي تضاف إلى الأطعمة الآتية مثل وجبات الإفطار السريعة، ومستحضرات حلوى النعناع التي تذكي النَّفس، ومنتجات الحبوب النشوية، واللبان الخالي من السكر، ومخلوطات الكاكاو، والحلوى المجمدة، والحلوى الهلامية، ومشروبات الحليب، والفيتامينات المتعددة والمستحضرات الصيدلانية التي

تصرف دون تذكرة طبية، ومخلوطات المخفوق اللبني، والمشروبات الخفيفة كالببسي والكولا والسفن أب، ومشروبات الشاي والقهوة، المعجنات، الزبادي.

لقد ظلت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية في إطنطا تتابع المشكلات المرتبطة بأسبارتام لوقت طويل، وقد اكتشفت أنه يسبب لبعض الناس الصداع أو خفقان القلب أو تورم الوجه أو العينين أو اليدين أو الأقدام مع مشكلات أخرى. كما اكتشفت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين لهم تاريخ مرضي مع الاكتئاب تظهر لديهم أعراض أكثر خطورة عند تناولهم ٣٠ مليجراماً فقط من الأسبارتام في اليوم.





المرض الليفي الكيسي للثدي

Fibrocystic Disease of The Breast

مرض الليفي الكيسي للثدي، هو عبارة عن كتل مستديرة في الثدي، إما صلبة وأما لينة وتتحرك بحرية وغير ثابتة كما هو في أورام السرطان. وهذا المرض تصاب به النساء عادة في سن الإنجاب. تقول الإحصاءات الأمريكية أن ٥٠% من النساء البالغات مصابة بهذا المرض. تشمل الأعراض لهذا المرض الشعور بألم عند لمس الثدي واحتوائه على كتل، وعادة يزداد الألم وعدم الارتياح قبيل نزول العادة الشهرية. يقوم عادة الجهاز اللمفاوي بجمع السوائل من أنسجة الثدي ونقلها إلى خارج الثدي، لكن إذا زادت كمية السوائل عن الحد الذي يستطيع هذا الجهاز التعامل معها، فإن فراغات صغيرة في الثدي تمتلئ بهذه السوائل، ثم يحيط النسيج الليفي بهذه السوائل وتزداد ثخانتها كالندب، مكوناً أكياساً، يتورم الكثير منها قبل نزول العادة الشهرية وأثنائه، ويؤدي الضغط الناتج عن هذا إلى الشعور بالألم. يؤدي وجود هذه الأكياس إلى ظهور المزيد منها،

كما يمكن أن يؤدي ضغط إحدى الكتل على الغدد اللبنية إلى حث الغدة النخامية على إفراز المزيد من هرمون الحليب (البرولاكتين)، الذي يؤدي بدوره إلى إفراز اللبن من الثدي. قد تتكاثر الغدد المفرزة للبن، وتحمل اللبن إلى داخل الأنسجة اللببية الداعمة. مما يؤدي إلى تكون المزيد من الأكياس الثديية. عادة ما تتغير أحجام هذه الأكياس، ولكن المطمئن أنها حميدة، وعادة ما يكون الكيس مؤلماً عند لمسه، وهو يتحرك بحرية على النقيض من الكتل السرطانية التي لا تتحرك بحرية ولا يكون مؤلماً عند لمسه، ولا يشفى تلقائياً كما في الأكياس الثديية. معظم الأكياس اللببية الثديية غير ضارة. ونحن نعرف أن التكوين الطبيعي للثدي له ملمس تكتلي. ومع

ذلك فإن هذا لا يعني إهمال أي كتلة تظهر في الثدي، حيث ينبغي على كل امرأة أن تعتاد اللمس الطبيعي لثدييها، حتى تتمكن من كشف أي كتل جديدة، وينبغي عليها أن تقوم بفحصها مرة كل أسبوع، وإذا ظهرت أي كتل جديدة وقت نزول العادة الشهرية، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب في الحال. يقوم الطبيب بفحص بسيط لهذه الكتل باستخدام إبرة دقيقة يقوم بمحاولة إخراج السائل من الأكياس اللثوية، فلو كان هناك سائل فهذا يعني أنه كيس، كما يوصي الطبيب عادة بإجراء أشعة إكس على الثديين لاستبعاد وجود أورام سرطانية.

علاج المرض الليفي الكيسي للثدي:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية المشيدة، وهي:

يوجد داء يعرف باسم دانوكرين وتجارياً باسم دانا زول، وهو هورمون يعمل من خلال الغدة النخامية، ونشاط المبيض الذي يقلل من كمية الأستروجين في الثديين، مما يؤدي إلى انكماش الكتل.

ثانياً: الأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستخدمة لهذا المرض هي:

١- توت الحجال Squaw vine:

يعرف أيضاً بعنب الحجال، وهو عشب دائم الخضرة. يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم، له أوراق دائرية لامعة وساق تحمل أزهاراً بيضاء وعنبات صغيرة حمراء زاهية، يعرف النبات علمياً باسم *Mitchella repens*. والجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية والعنبات التي تحتوي على جلو كوزيدات وصابونينات وحموض عفصية. يستخدم توت الحجال لتسريع الولادة، وله مفعول مقو للرحم والمبيضين، وكذلك يساعد على عدم انتظام الدورة الشهرية، وكذلك يفرج آلام الحيض ومدر للحليب. كما أنه يفيد الحلمات المتقرحة. يستعمل هذا النبات لعلاج مشكلات المرض الليفي التكييسي للثدي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلى ويترك ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



موسوعة جابر لطب الأعشاب

٢- عشبة القنفذ Echinacea:



عشب معمر ذو أزهار بنفسجية، ومنه أنواع ولكن أفضلها النوع الذي يعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذور الكاميدات (أيزوبييتلاميدات)، وكذلك أسترات حمض الكافئين (إيكالوزيد وسينارين)، كما تحتوي على متعددات السكر يد وزيت طيار (هومولين) وكذلك بيتاين. تستخدم على نطاق واسع في الطب الأمريكي والأوروبي، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم التي بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة

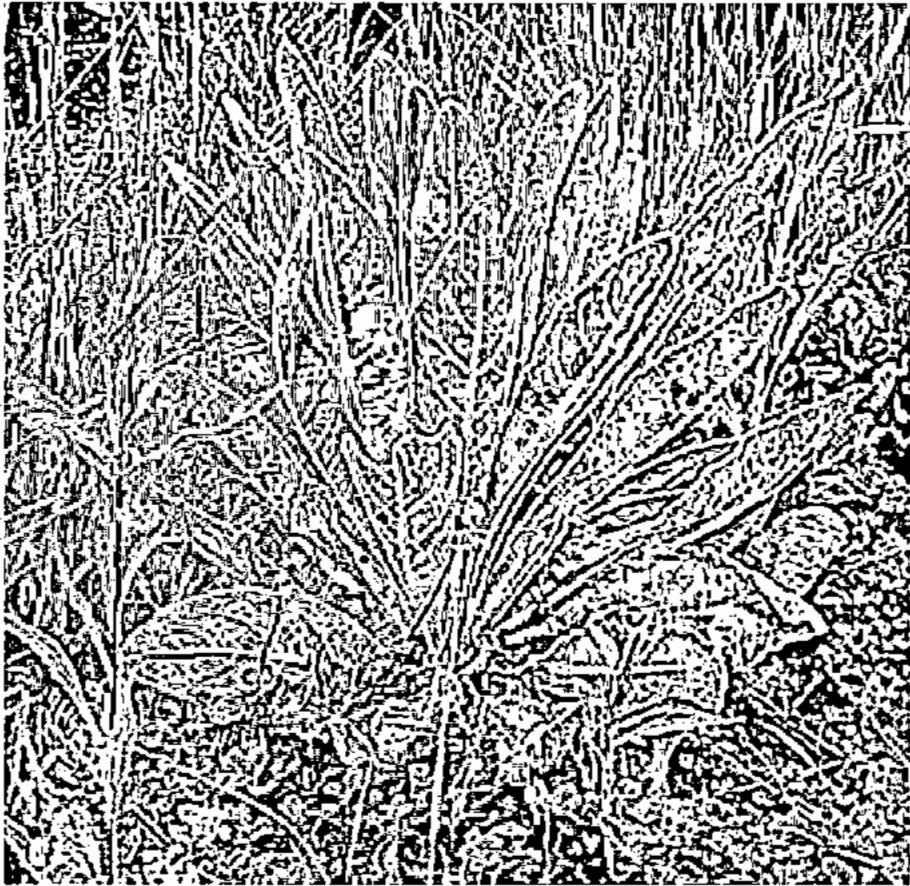
الجسم للمعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تثبيته جهاز المناعة. كما أنها مضادة حيوية. تستخدم لعلاج ألم الأسنان والتهاب الحلق. كما تستخدم لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي. يوجد منها مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في مجال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.

٣- النفل البنفسجي Red clover:



ويعرف بنفل المروج، وهنات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم. له ساق منتصب شعراء وأوراق عليها علامة هلالية وأزهار جميلة ذات لون بنفسجي، يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium pratense*. الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بما في ذلك سالييلات المثيل وكحول البنزيل. كما يحتوي على سيتوستيرول

ونشاء وكذلك حموض دهنية والفلافونيات الموجودة في الأزهار هي مولدة للأستروجين. يستخدم النفل البنفسجي لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، ويوجد منه مستحضر مقنن يستعمل بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- البوصير الأبيض Mullein:

يعرف أيضاً باسم آذان الدب، وهو نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعها إلى مترين، ذو أوراق رمحية وسنابل من الأزهار الكثة الصفراء. يعرف النبات علمياً باسم *Verbascum thapsus*. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي على فلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستخدم البوصير الأبيض لعلاج السعال والنزلات البردية وعلاج التهابات القصبيات الهوائية.

تستعمل لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، حيث يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



موسیقی و فنون نمایشی



ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين أ: هذا الفيتامين ضروري من أجل قنوات الثدي، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً في حالة الحمل.
- ٢- عشب البحر: وهو غني جداً باليود الذي يرتبط تقصه بحدوث المرض. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠-٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.
- ٣- فيتامين ج: يعد من أهم الفيتامينات، حيث يحمي الجهاز المناعي.
- ٤- زيت زهرة الربيع: هذا الزيت يتميز بأنه يقلل من حجم الكتل في الثدي. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- فيتامين هـ: يقوم على وقاية أنسجة الثدي لقدرته المضادة للأوكسدة. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- يجب أن يتضمن الغذاء المواد الغنية بالجرمانيوم، مثل فطر عيش الغراب والبصل والثوم. حيث إن الجرمانيوم يساعد في وصول الأكسجين إلى الأنسجة.
- ٢- ابتعدي عن القهوة والشاي أو الكولا والشيكولاتة، حيث إن هذه المشروبات تحتوي على الكافئين الذي تم الربط بينه وبين المرض الليفي الكيسي للثدي.
- ٣- تجنبي اللحوم الحمراء والمنتجات المحتوية على دهون حيوانية مشبعة وزيوت القلي والأطعمة المقلية والسكر والملح والمنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض.
- ٤- تناولي غذاء كثير الألياف وقليل الدهون. وتناولي الكثير من الخضراوات غير المطهية بما في ذلك البذور والمكسرات النيئة. التفاح والموز والعنب والجريب فروت والزبادي.



المشكلات الصحية أثناء فصل الشتاء

Health Problems During Winter Time

لكل فصل من فصول السنة الأربعة مشكلاته الصحية. إلا أن فصل الشتاء هو الأكثر أذى لصحة الإنسان؛ ففي هذا الفصل تنشط الفيروسات والميكروبات التي تصيب الإنسان بالعدوى. ونلاحظ ذلك كثيراً في المستشفيات التي تكتظ بالمرضى، وبالأخص الأطفال الذين لا يتحملون صقيع الشتاء فتتأهبهم الالتهابات، سواء في الحلق والقصبة الهوائية وجهاز التنفس، وبالأخص الرئتين. حيث يسهل على البكتيريا والفيروسات غزو أجسام هؤلاء الأطفال، ويتبع في الجهاز المناعي نتيجة لعدم حصولهم على الغذاء المناسب، الذي يقوي جهاز المناعة ومن ثم الدفاع عن الجسم من الميكروبات والفيروسات المهاجمة، ويدل ذلك على سماع السعال والعطاس بشكل ملفت للانتباه، خاصة في صلاة الجمعة حيث تكتظ المساجد بأعداد كبيرة من الأشخاص المصابين بالعدوى الجرثومية والفيروسية وعدم أخذ الاحتياطات اللازمة لذلك.

هناك أسباب عديدة للمشكلات الصحية، التي يتعرض لها الإنسان في فصل الشتاء البارد، وهي:

أولاً: في فصل الشتاء البارد يحتاج الناس إلى تدفئة أجسامهم من البرد، فالكثير منهم يستخدم الحطب وشبة النار وكثير من الناس يختنقون موتاً بسبب تسممهم بغاز أول أكسيد الكربون، وبالأخص عندما توصلد الأبواب والنوافذ للحفاظ على درجة حرارة الغرفة، ثم ينامون ويختنقون بهذا الغاز ومن ثم يموتون. وكم من قصص كثيرة حدثت الوفاة فيها بسبب الاختناق بغاز أول أكسيد الكربون الناتج من الفحم أو الحطب.

قد لا يكون سبب الوفاة من جراء غاز أول أكسيد الكربون، ولكن قد يكون نتيجة أن الحطب أو الفحم، هو لأحد النباتات السامة التي تتصاعد المواد السامة في دخان الحطب أو الفحم، ونضرب مثلاً معروفاً على مستوى العالم، فمثلاً هناك نباتان مشهوران وهما يزرعان في مختلف مناطق المملكة. في الحدائق العامة وفي جزر الشوارع وفي حدائق المنازل، وهذان النباتان أحدهما يعرف بالدفلة الصفراء الذي يعرف علمياً باسم *Thevetia nerifolia* من الفصيلة الأبوسياناسي Apocyanaceae.

جميع أجزاء هذا النبات سامة بما فيها جذع النبات. وأن النبات يوجد على هيئة أشجار يمكن أن يصل ارتفاعها إلى 5 أمتار إذا لم تقلم. في فصل الصيف يشتد الحر فيموت النبات، ثم يأتي عمال الأمانة ويحملون هذه الأخشاب إلى خارج المدينة، وكذلك النباتات التي تزرع في المنازل تقطع عند جفافها من قبل أصحاب المنزل وترمى أمام منازل البيوت، وهنا تكمن الخطورة حيث يقوم بائعو الحطب بالتجوال في الحدائق وبين البيوت لجمع مثل هذه الأخشاب، ويدخلونها ضمن الحطب الذي يبيعه في فصل الشتاء. طبعاً أنا لا ألوم جامعي الحطب لأنهم لا يعرفون على الإطلاق أن هذا النوع من الحطب سام. وعندما يبيعون الحطب في فصل الشتاء ويشعل فيه من قبل المشتري بغرض التدفئة أو الطبخ أو الشوي تكون الكارثة، فكل من يتعرض لسم دخانه يموت، وكل من يأكل لحماً مشوياً على فحمه يموت كذلك. وقد سمعنا أناساً يتسممون ويموتون نتيجة أكلهم لحماً مشوياً على نار هذا النبات، وعادة لا يعرفون السبب ويعززون سبب التسمم والموت إلى تسمم بكتيري أو فيروسي أو فطري، مع أن التسمم كان بسبب هذا النوع من الحطب أو الفحم.

النبات الثاني وهو الدفلة الحمراء أو البيضاء الذي يعرف علمياً باسم *Nerium oleander* من الفصيلة نفسها، وهو منتشر كنبات زينة مثله مثل الدفلة الصفراء، وهذا النبات ينمو على هيئة شجيرات يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار، وله جذع خشبي مثله مثل أي شجرة، وهو أيضاً من النباتات المستوردة، وكثير من هذا النبات يموت في فصل الصيف نظراً لارتفاع درجة الحرارة. وطبعاً ما ينطبق على نبات الدفلة الصفراء ينطبق على هذا النبات في كل شيء.

ثانياً: كثير من الناس في فصل الشتاء القارس لا يتخذون الاحتياطات اللازمة لتدفئة أجسامهم خارج المنزل، فالكثير من الناس يعتقد أن تدفئة الرأس فقط هو الأساس، ويهملون تدفئة أقدامهم وصدورهم، وهي في الحقيقة الأساس التي تجلب البرد إلى جسم الإنسان، فالأعصاب الموجودة في الجسم تنتهي في أطراف الأقدام. ولذلك لا بد لهذه الأطراف من تدفئة جيدة، لأن برودتها تعني برودة كل الأعصاب التي تنتشر في جميع أجزاء الجسم، وعليه فإنه يجب الاهتمام بتدفئة الأقدام ولبس جوارب جيدة خلال فصل الشتاء، وعدم المشي حافياً أو لبس الأحذية دون جوارب. وقد لاحظتُ كثيراً من الناس يضعون على رؤوسهم أغطية كثيرة، فإذا نظرت إلى قدميه وجدته حافياً أو لابساً حذاء (أبو أصبع)، وتراه يرتعد من البرد، والسبب برودة القدمين، التي تؤثر على الجسم بالكامل، نلاحظ أن كثيراً من الناس يشكون في فصل الشتاء من آلام في ركبهم، وفي أسفل الظهر، وفي الأقدام، وهذه المشكلات تعود إلى عدم أخذ الحيطة في تدفئة المناطق الهامة في الجسم مثل الأطراف والصدر.

ثالثاً: كثير من الناس يدفئون أنفسهم داخل المنزل أو داخل المكتب أو حتى في السيارة بشكل كبير لدرجة أن الحرارة تكون مرتفعة جداً، ثم يخرج إلى الخارج فجأة فيقابله البرد الشديد، ومن ثم يصاب برودة الفعل بين الحرارة الزائدة داخل المنزل أو المكتب أو السيارة والبرودة خارج هذه الأماكن، لدرجة أن كثيراً منهم يصاب (بأبو الوجيه) الذي يحدث في أحد الفكين في الوجه الذي يؤثر على الفم والعين والفك نفسه. كما يحدث مرض التصلب اللويحي أيضاً نتيجة هذا التناقض في درجات الحرارة، كما أن الأنف والفم والأذنين تتأثر بذلك، فيحصل احتقان في الأنف والأذن والحنجرة وتحدث الالتهابات، ولذا يجب الموازنة بين درجة حرارة المنزل وبين درجة الحرارة خارج المنزل لتفادي مثل هذه المشكلات.

رابعاً: كثير من الناس الذين يصابون بالعدوى الجرثومية أو الفيروسية، وهي من الأمراض المعدية جداً لا يأخذون الاحتياط عند عطسهم أو عند الكحة، بحيث يغطون أنوفهم عند العطس أو الكحة، تلافياً لتجنب عدوى الأشخاص الجالسين مع المريض، حيث إن رذاذ العطاس والكحة يكونان محملين بالمئات من الجراثيم أو الفيروسات، التي تنتقل للغير عن طريق العطس والسعال، ونلاحظ كثيراً من الناس لا يلتقون

اهتماماً بتغطية أنوفهم عند العطس أو السعال، ومن ثم تتفاقم العدوى وبالأخص في التجمعات مثل وسائل النقل بالأتوبيسات أو الطائرات أو الصلاة في المساجد.

خامساً: قلة تهوية المنازل في فصل الشتاء، فكثير من الناس يوصدون النوافذ والأبواب، ولا يسمحون لنسمة الهواء بالدخول إلى المنزل خوفاً من البرد، ثم يدفنون المنزل بجميع وسائل التدفئة. وحيث إن كثيراً من الجراثيم تعيش في المكيفات فعند ارتفاع درجة الحرارة في الغرفة تخرج من المكيفات وخاصة المكيفات التي لم يتم تنظيفها أو صيانتها لمدة طويلة. وقد حدثت وفيات كثيرة نتيجة لهذا النوع من الجراثيم. ويجب فتح النوافذ بين مدة وأخرى لإدخال هواء جديد إلى المنزل تبادياً لقلّة الأكسجين في المنزل.

سادساً: يشتد الربو عند كثير من مرضى الربو في الشتاء؛ حيث إن مريض الربو أكثر عرضة من غيره في أخذ العدوى الفيروسية أو الجرثومية من الغير. ومن المعروف أن الجهاز المناعي عند هذه الفئة من الناس ضعيف. ومن ثم يأخذون أي عدوى بأسرع وقت. كما أن الجهاز التنفسي لديهم يختلف عن الآخرين، فأي عدوى بكتيرية أو فيروسية قد يكون لها أكبر الأثر لدى هذه الفئة. ويجب أن يأخذوا احتياطاتهم في عدم الجلوس مع أناس مصابين بالأنفلونزا أو التهاب الرئة وما شابه ذلك؛ نظراً لأن أي عدوى قد تسبب مضاعفات كبيرة على الرئة وعلى الجهاز التنفسي بشكل عام.

سابعاً: الغذاء أحد الأسباب الهامة. فالتهذية في فصل الشتاء القارس لا بد أن تكون جيدة، وذلك لإمداد الجسم بجميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم التي تزوده بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات والمواد الكربوهيدراتية؛ حيث نقص هذه المواد تجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وكذلك عدم تحمل الجسم للبرد الناتج عن سوء التغذية، وبالأخص الأشخاص ضعيفي البنية والكبار في السن، والأطفال، هذه الفئة بالإضافة إلى الناس الذين يعانون من أمراض القلب وتصلب الشرايين يكونون أكثر عرضة للوفاة نتيجة للبرد القارس، وقد قرأنا قبل أيام الوفيات التي حدثت في إحدى المدارس في شمال المملكة من جراء البرد القارس.

ثامناً: يسبب الصقيع انكماش الجلد وتشققه وبالأخص فوق الكعب، ولذا يجب استخدام مرطبات مثل الفازلين أو الجلوسرين بالنسبة لتشقق الأقدام من الخلف، يمكن عمل لبخة من مسحوق الحلبة الناعم مع الماء على شكل عجينة مرة في اليوم.

الاحتياطات الواجب اتخاذها للحيلولة دون أعراض البرد:

١- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى فيروسية أو بكتيرية اتخاذ تدابير وقائية عند عطسهم وسعالهم، عندما يكونون في صحبة الآخرين، مثل تغطية أنوفهم وأفواههم عند العطس بمناديل، وترمي المناديل بعيداً عن الناس.

٢- أخذ الاحتياطات في تدفئة أهم جزء في الإنسان، وهي الأطراف والصدر، وعدم استعمال الأحذية دون جوارب في الشتاء.

٣- عند الخروج من المكان المدفأ سواءً كان المنزل أو المكتب أو السيارة الاحتياطات عند الخروج إلى خارج تلك الأماكن، وذلك بتغطية الأنف والفم جيداً؛ لأن استنشاق الهواء البارد جداً له تأثيره على الفم ولهأة الزور والحلق والجهاز التنفسي بشكل عام.

٤- لا بد من الغذاء الجيد الذي يحتوي كل احتياجات الجسم من البروتين والكربوهيدرات والأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن.

٥- الإكثار من شرب المواد الساخنة مثل الحساء الغني بالبروتينات مثل العدس، وكذلك شرب الزنجبيل، فالزنجبيل له دور كبير في تنشيط الدورة الدموية وتدفتتها. كما أنه يقاوم الجراثيم والفيروسات التي تحاول مهاجمة الجهاز المناعي. كما أنه يطرد كل السموم من جسم الإنسان. كما ينصح بشرب القرفة الصينية وليست السيلانية، حيث إنها تنشط الدورة الدموية ومطهرة ضد أنواع البكتريا والفيروسات.

٦- الإكثار من شرب عصير الليمون والفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي والأترنج والليمون الهندي المعروف بالجريب فروت أو ليمون الجنة؛ حيث إن هذه الفواكه تحتوي على فيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة والمضاد للأكسدة في جسم الإنسان.

٧- الإكثار من طعام البصل والثوم، حيث إنهما يحتويان على مضادات حيوية طبيعية لا توجد في أي عشب آخر، ويمكن مضغ غصن من البقدونس بعد الطعام للتخلص من الرائحة أو مضغ حبتي فول منبت أو بضع حبات من الكزبرة.

٨- الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر لمن لا يعانون من تقرحات في المعدة أو الأثني عشر والقولون؛ حيث إنها تحتوي على كمية ممتازة من فيتامين ج السابق ذكره فوائده.

٩- يجب أخذ الاحتياطات من عدم قرب الأطفال من الجمر للناس الذين يستخدمون الفحم في التدفئة؛ لأن كثيراً من الأطفال عادة ما يتعرضون للحروق في غياب الأهل، وقد حدثت مأس كثيرة لكثير من الأطفال.

١٠- عند شراء سخانات للتدفئة فيجب أخذ الحرص والدقة في شراء الأجهزة المناسبة للتدفئة؛ لأن كثيراً من المدافئ تفجر إن لم تكن من الصناعات المتميزة. كما ينصح بعدم شبك المدافئ في توصيلات، ويجب شبكها في الفيش الأصلي، حيث إن التوصيلات عرضة للانحراق.

١١- حذار من استخدام البطانيات الكهربائية، فقد سببت مآسي كثيرة.



المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة

Cataracts and Antioxidant

مع التقدم في السن من الطبيعي أن يحدث للعيون بعض التغيرات البسيطة، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا بالمياه البيضاء (البروتينات التي تتراكم داخل عدسة العين)، فإن فقدان البصر قد يكون أكثر صعوبة. إن وضع نظارات شمسية وعدم التدخين قد يقللان من خطر المياه البيضاء. لكن هناك بالطبع استراتيجية أفضل، وهي تناول المزيد من الفواكه والخضراوات. كما ينصح الأستاذ الدكتور أنان تيلور مدير معمل التغذية وبحوث البصريات في جين ماير في مركز أبحاث هيئة الزراعة الأمريكية للتغذية البشرية والشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن. حيث تحتوي هذه الأغذية على أنواع من المركبات الوقائية يمكنها أن توقف تلف العيون قبل أن تقال المياه البيضاء فرصة في التكون. إن العيون معرضة بشكل دائم لأي هجمات للجذور الحرة، وهي جزيئات أكسجين ضارة قد فقدت الكترولونات وتقضي حياتها في الجسم باحثة عن تعويض. إنها تمسك بالالكترولونات الزائدة أينما استطاعت ذلك، وتلف الخلايا السليمة كلما تمكنت من صيدها. وإحدى الطرق لوقف هذا التلف أن يملأ الإنسان جسده بمضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، وفيتامين ج وفيتامين هـ، حيث إن كلاً من هذه المركبات يعوق تأثير الجذور الحرة، كما يقول دكتور تيلور. يعد السبانخ من الخضراوات الورقية الخضراء الذي يعمل على تقوية العيون بشكل فاعل. لقد أظهرت الدراسات أن السبانخ قد يكون واحداً من أفضل الدفاعات ضد المياه البيضاء. وفي إحدى الدراسات التي استمرت اثني عشر عاماً وأجريت على أكثر من 50,000 من الممرضات، وجد باحثو هارفارد أن السيدات اللاتي حصلن على أعلى نسبة من الجزرانيات وهي أصباغ النباتات الطبيعية مثل البيتاكاروتين

في غذائهم كان احتمال إصابتهم بالمياه البيضاء أقل بنسبة ٢٩٪ عن اللاتي تناولن كميات أقل. وعندما فحص الباحثون أغذية تحتوي على هذه الجزرانيات، وجدوا أن السبانخ كان هو الأكثر وقاية. لقد وجد أن السبانخ والكرنب والبروكلي والخضر الأخرى ذات الأوراق الخضراء لا تحتوي على نسبة عالية من البيتاكاروتين فقط، بل إنها تحتوي أيضاً على اثنين آخرين من الجزرانيات، هما مركب ليوتين وزيكسانثين؛ اللذان يتركزان في سوائل العيون. وهذا يعني أنك تحصل على أغلب الوقاية مباشرة، حيث تكون في أمس الحاجة إليها على الرغم من أن المقدار اليومي من فيتامين ج هو ٦٠ ملجم، إلا أن الدكتور تايلور ينصح بزيادة هذه الكمية إلى ٢٥٠ ملجم لحماية العيون إلى الحد الأقصى، ومن السهل جداً أن تحصل على هذه الكمية الكبيرة من فيتامين ج في غذائك، حيث إن نصف فتجان من البروكلي يحتوي على ٣٠ ملجم من فيتامين ج وكوباً كبيراً من عصير البرتقال الطازج يحتوي على ٩٠ ملجم من هذا الفيتامين. كما يمكن الحصول على الكثير من هذا الفيتامين من الليمون والفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والبطيخ وكرنب بروكسل.

ويعد فيتامين هـ (E) مضاد أكسدة قوياً آخر يقضي معظم حياته في عدسات العيون، فني إحدى الدراسات التي أجريت على ١٥٠,٠٠٠ من الذكور وجد باحثو جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين تحتوي عيونهم على نسبة كبيرة من فيتامين هـ، يقل لديهم احتمال الإصابة بالمياه البيضاء، عن هؤلاء ممن لديهم كميات أقل من هذا الفيتامين. لكن أتضح أن المشكلة الوحيدة في هذا الفيتامين هي صعوبة الحصول على الكمية الضرورية منه دون تناول المكملات الغذائية؛ لأن هذا الفيتامين يوجد فقط في الأغذية عالية الدهون مثل الذرة وبنور القطن وزيت الفول السوداني. ولكن من الممكن الحصول عليه دون الدهون، وذلك بتناول المزيد من جنين القمح، إن ربع فتجان من جنين القمح يحتوي على أكثر من ٧ وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٧٪ من المقدار اليومي أضف إلى ذلك أن اللوز والمنج والحبوب الكاملة تعد جميعها مصادر جيدة لهذا الفيتامين. يعد الحليب مع الزبادي والدجاج من أفضل الأغذية التي تقدم وقاية جيدة للعيون على الإطلاق، حيث إن هذا النوع من الغذاء يحتوي على كميات كبيرة من مركب ريبوفلافين، وهو فيتامين يوجد في الحليب والبيض، وهو أحد مركبات فيتامين ب والمعروف عنه أنه يقي من تكون المياه البيضاء. ولقد وجد

الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت على أكثر من ١,٠٠٠ شخص في جامعة الولاية في نيويورك في ستوني بروك أن الأشخاص الذين يحصلون على الكثير من الريبوفلافين أقل احتمالاً لأن يصابوا بالمياه البيضاء عن هؤلاء ممن يتناولون كميات أقل. والسبب في ذلك هو مضادات الأكسدة، فيستخدم الجسم مركب الريبوفلافين في تصنيع الجلوتاثيون وهو مركب قوي يقاوم الجذور الحرة. وعندما لا تحصل على ما يكفي من الريبوفلافين تنخفض نسبة الجلوتاثيون مما يعطي الجذور الحرة الوقت لتدمير وإتلاف العيون. وقد وجد أن معدني النحاس والمنجنيز. حيث يؤخذ النحاس بمعدل ٣ ملجم يومياً والمنجنيز بمعدل ١٠ ملجم يومياً، حيث يعملان على تأخير حدوث المياه البيضاء. كما وجد أن خلاصة بذور العنب مضاد قوي للأكسدة ويعدّل- لايسين مهم جداً لتكوين الكولاجين، وضروري لإصلاح العدسات، كما يبطل مفعول أو عمل الفيروسات التي تضر العدسات. ويجب عدم أخذ ل- لايسين لأكثر من ستة أشهر متواصلة كل مرة. ولقد وجد أن مستخلص العنب (Bleuberry) يحتوي على البيوفلافونيدات التي تساعد في إزالة المواد الكيميائية السامة من شبكية العين.





المياه الزرقاء فتى العين Glaucoma

المياه الزرقاء مرض خطير للعين يتميز بارتفاع الضغط داخل العين. وهو الضغط الذي تسببه السوائل داخله مقلة العين على الأجزاء الأخرى من العين. فإذا لم يتم تخفيف هذا بالضغط فإنه عندئذ يلحق الضرر بالشبكية، ويدمر العصب البصري في النهاية، مما ينتج عنه فقدان البصر، وحتى العمى الكامل، فالمياه الزرقاء أحد الأسباب الرئيسة للعمى. والمياه الزرقاء تحدث خاصة بعد سن ٤٠ سنة، وتتزايد مع تقدم السن. إن نحو ٢٪ من الأمريكيين فوق ٦٥؛ أي نحو ٢ مليون يصابون بالعمى، وتكثر المياه الزرقاء في النساء عنها في الرجال، وأكثر من هم عرضة للإصابة بها من الذين ينحدرون من أصل أفريقي، والمصابون بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وقصر النظر الشديد، أو من لديهم تاريخ عائلي لحدوث هذا المرض ومن يتناولون مركبات الكورتيزون.

وتمر الكثير من حالات المياه الزرقاء دون اكتشاف حتى يبدأ فقدان البصر. ومن أعراض المياه الزرقاء بالإضافة إلى العمى هي ضبابية العين، وفقد الرؤية الطرفية، وهالات حول الضوء، وآلام في العين واحمرار، وعندما يتم تشخيصها وعلاجها فإنه يمكن بسهولة التحكم في المياه الزرقاء، ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالج فإن هذا المرض يؤدي إلى العمى، ومن المقدر أن ٥٠٠ ألف من الأمريكيين لديهم مياه زرقاء لم يتم تشخيصها. إن هناك فئتين أساسيتين من المياه الزرقاء، فتدعى الفئة الأكثر شدة لكنها ولحسن الحظ الأقل انتشاراً. جلوكوما الزاوية المغلقة Closed angle glaucoma وتحدث نوبات هذا النوع من المياه الزرقاء عندما تضيق أو تسد القناة التي يتم عادة تصريف سوائل العين من خلالها. يكون هذا عادة نتيجة

لضيق أو تصلب قنوات الخروج هذه، وتؤدي إلى ألم شديد وضعف في الرؤية وحتى العمى. ويعد هذا الأمر حالة طبية طارئة تتضمن العلامات التحذيرية لاحتمال حدوث هذه المشكلة الشعور بالألم أو عدم ارتياح العين، خاصة في الصباح وغشي في الرؤية ورؤية هالات حول الأضواء، وعدم قدرة حدقة العين على التكيف في غرفة مظلمة. وتتضمن أعراض النوبة الحادة نفسها ألماً في العين على شكل دقات، وفقدان الرؤية، خاصة في أطراف مجال النظر، وثبات حدقتي العين في حالة اتساع خفيف وعدم استجابتهما للضوء بشكل سليم، وارتفاعاً حاداً في الضغط الداخلي للعين خاصة في إحداهما. تظهر هذه الأعراض بسرعة كبيرة وقد يصاحبها غثيان وقيء. يمكن أن يصاب النظر بتلف مستديم أثناء مدة قصيرة تصل إلى ما بين ثلاثة وخمسة أيام. مما يعني أهمية العلاج أثناء الأربع والعشرين إلى الثماني والأربعين ساعة الأولى، ولكن أكثر أشكال المياه الزرقاء شيوعاً، الذي يمثل ٩٠٪ من كل الحالات هو Chronic Open angle glaucoma والمعروف بجلوكوما الزاوية المفتوحة المزمنة. لا يوجد إنسداد مادي في جلوكوما الزاوية المفتوحة، وتبدو أجزاء العين طبيعية، لكن مع ذلك فإن تصريف السوائل غير كاف لإبقاء الضغط داخل العين في مستواه الطبيعي. وبينما مستقبل الشكل الحاد للمياه الزرقاء مخيف خاصة الفترات التي يزداد خطر حدوث هذا بينها، فإن المياه الزرقاء المزمنة أكثر غدرًا، لأنها لا تكاد تعطي أي أعراض مطلقاً حتى وقت متأخر جداً للحالة، وربما لا يمكن حينئذ عكس الأضرار التي لحقت بالبصر.

إن أكثر أعراض جلوكوما الزاوية المفتوحة ظهوراً هي فقدان الجزء الخارجي المحيطي لمجال الرؤية أو إظلامه أو انخفاض ملحوظ في الرؤية الليلية أو قدرة العين على التكيف مع الظلام. إن الرؤية الخارجية هي القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة يترك للفرد مجالاً للرؤية يشبه النظر داخل نفق. وتتضمن الأعراض الأخرى التي يمكن ظهورها صداعاً منخفض الدرجة مزمنًا والحاجة إلى الاستبدال المتكرر للنظارات ورؤية هالات تحيط بالمصابيح الكهربائية.

للمياه الزرقاء أسباب من أهمها الضغوط العصبية ومشكلات الغذاء. وقد تم الربط بين مشكلات الكولاجين، وهو أكثر البروتينات انتشاراً في الجسم والمياه الزرقاء؛ فالكولاجين يعمل على زيادة قوة ومرونة أنسجة الجسم خاصة أنسجة العين. ويسهم سدوز الكولاجين والأكسجين في مؤخره العين في سد الأنسجة التي يتم في



أثناءها عادة تصريف السوائل الموجودة داخل العين، مما ينتج عنه ارتفاع ضغط داخل العين؛ الذي يؤدي إلى حدوث المياه الزرقاء وفقدان البصر الذي يرتبط بها. وكثيراً ما يصاحب الحالات التي تتميز بحدوث أخطاء في التمثيل الغذائي للكولاجين باضطرابات العين.

الأدوية العشبية كعلاج لمرض المياه الزرقاء،

يوجد عدد من الأدوية العشبية لها دور كبير في علاج المياه الزرقاء، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الجابوراندي Jaborandi:



وهو نبات معمر الجزء المستخدم منه الوريقات. منذ عام ١٦٤٨م؛ نوه المعالجون بالطبيعة الأسبان إلى قدرة هذا العشب على علاج أمراض العيون وفي عام ١٨٧٥م، تم استخلاص مركب البيلوكاربين من وريقات نبات الجابوراندي وصنع عام ١٩٢٠م، وحيث إن البيلوكاربين يخفف من الضغط داخل العين فهو يوصف على هيئة قطرة لعلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء. يظهر تأثير الاستخدام الواحد في مدة أقل من ١٥ دقيقة، ويستمر في حماية العين لمدة ٢٤ ساعة.

٢- البطاطس الكفرية Kaffir Potato:



يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكلين Forskolin الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلي. وأثبتت الدراسات أن مستحضرات الفورسكلين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في أثناء ساعة واحدة.

٣- المردقوش Oregano:



وهو نبات عطري يحتوي على زيت طيار يتكون من الكارفاكول وثايمول وبيتا بايسابلوبين وكاريوفيللين ولينالول وبورنيول وستيرول وراتنج. لقد أقر المعالجون بالأعشاب الحصول على الكثير من الأغذية التي تحتوي على مضادات الأكسدة لمنع حدوث المياه الزرقاء. مضادات الأكسدة هي مواد تعادل ذرات الأوكسجين ذات النشاط العالي الموجود طبيعياً في الجسم، التي قد

تؤدي إلى تكوين هذا المرض. وحيث إن المردقوش يعد من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة، ويمكن استخدام ملء ملعقة طعام من المردقوش المجفف وإضافته إلى ملء كوب ماء مُغلي وتصفيته بعد عشر دقائق، ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم.

٤- عنب الأجرح Bilberry:

لقد أقر العشابون أن عنبات هذا النبات يستعمل لكل علة في العين، والمياه الزرقاء ليست مستثناة من ذلك. وقد وجد أن عنب الأجرح يحتوي على مركبات تدعى أنثوسيانوسيدات Anthocyanosides. وهذه المركبات تعوق تكسير فيتامين ج: الذي يساعد على أداء عمله، ومن ثم حماية العينين من المياه الزرقاء. لقد أقر كل من جوزيف بيزورنو أخصائي الطب الطبيعي، رئيس جامعة باستير في سياتل ومايكل



مواري أخصائي الطب الطبيعي المشاركان في تأليف كتاب بعنوان Atextbook of Natural Medicine أقرأ باستعمال عنب الأحرار وأنواعه الأخرى مثل التوت الأزرق كوقاية وعلاج. يمكنك عمل عصير من هذه النباتات وشربه مرتين في اليوم.

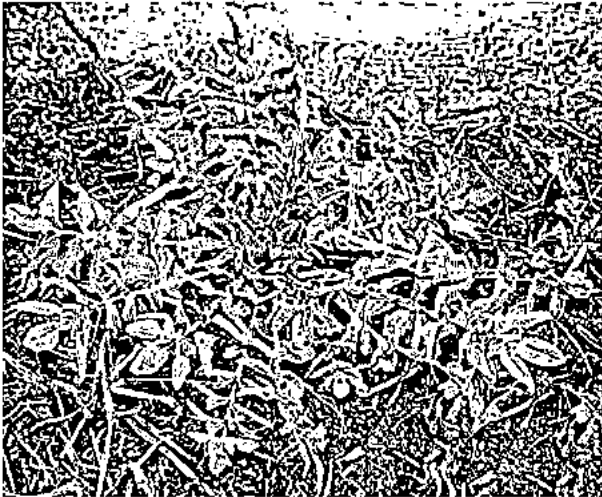
٥- العرقون Eyebright:



العرقون عبارة عن عشب زاحف. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، يحتوي العرقون على جلوكوزيدات الأبريدويد وأحماض العفص وزيت طيار وحمض الفيتوليك. يستخدم العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يخفف الالتهابات الخاصة بالملتحمة والتهاب الجفن، وأي مشكلات في العين والأذن الوسطى والجيوب الأنفية والممرات الأنفية.

٦- كيس الراعي Shepherd's Purse:

نبات حولي. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيات ومنتجات الببتيد والكلولين، والأستيكولين والهستامين والتيرامين. يعد هذا العشب من الأعشاب المضادة للأكسدة، وقد استعمل تقليداً لتنوير البصر حسب متخصص علم العقاقير البرت نونج الحاصل على الدكتوراه الذي اقترح إضافة النقييل من كيس الراعي للشاي المفضل لديك.



المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية الهامة في علاج المياه الزرقاء، وأهمها ما يأتي:

- ١- كولين: يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً وهو مهم للعين والمخ.
- ٢- جلوتثيون: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً على معدة خاوية، وهو مضاد قوي للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا٣: وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.
- ٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.

تعليمات مهمة لمرضى المياه الزرقاء :

- ١- تجنب إجهاد العين لفترات طويلة مثل مشاهدة التلفزيون والقراءة واستخدام الكمبيوتر. وإذا كان يحتم عليك القيام بأعمال من مسافات قصيرة لأي مدة زمنية، فخذ فترة راحة دورية. وأرفع عينك كل ٢٠ دقيقة، وركز النظر على غرض معين بعيد لمدة دقيقة.
- ٢- تجنب الدخان والجلوس مع المدخنين والقهوة والشاي والنيكوتين والكحول، وكل المشروبات التي تحتوي على كافئين.
- ٢- تناول كميات قليلة فقط من السوائل في أي وقت.
- ٤- تجنب تناول جرعات كبيرة من فيتامين ب٢ أكثر من ٢٠٠ ملجم يومياً.
- ٥- اتبع تعليمات طبيبك وتناول جرعات كبيرة من فيتامين ج لكن فقط تحت الإشراف الطبي.

الميلاتونين Melatonin

الميلاتونين هرمون يفرز من غدة صغيرة في حجم حبة الترمس توجد في المخ تعرف بالغدة الصنوبرية. والميلاتونين يوجد في جميع خلايا كل كائن حي. إن هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان والحيوان. وفي الإنسان فإن عملية إفراز الميلاتونين تحدث حيث تواجه أعيننا الظلام، وهو سبب إحساسنا بالنعاس أثناء الليل. أما في الحيوان فيضمن الميلاتونين حدوث عملية التناسل وعملية تغيير الجلد في الوقت الأمثل لها من العام.

إن الشيء المعروف عن هرمون الميلاتونين هو عمله كمنظم للوقت وبقدرته على جلب النوم وتقليل الاضطرابات النفسية والذهنية، وهناك دراسات عديدة تشير إلى أن الميلاتونين له تأثيرات أخرى مثل تأثيره المضاد للسرطان والشيخوخة والأكسدة والخصوبة والرغبة الجنسية والجهاز المناعي. لقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق لديهم نسبة منخفضة من الميلاتونين بالدم. كما هو الحال لدى جميع الكبار في السن، وقد برهنت دراسات عديدة على أن الميلاتونين من الممكن أن يعالج اضطرابات النوم مثل صعوبة النوم أو البقاء في نوم عميق خاصة لدى المسنين، ونظراً لأن هرمون الميلاتونين يصنع داخل أجسامنا من الحمض الأميني التربتوفان والمادة الكيميائية المخية السيروتونين، فإن مكملات الميلاتونين تكون مفيدة خاصة للأشخاص الذين استخدموا مكملات التربتوفان بنجاح كمساعد على النوم (مكملات التربتوفان متاحة فقط بتأشيرة طبية في صورة خامس هيدروكسي تريبتوفان)، وعلى عكس الحبوب المنومة فإن الميلاتونين لا يسبب الإحساس بالدوار في الصباح. كما أن للميلاتونين ميزة في أنه يقلل الاضطرابات التي تصيب الإنسان خلال النوم التي تسببها الأدوية مثل

البيتا بلوك كرز والبنزوديازيبينات التي يعرف عنها أنها تعوق إنتاج الميلاتونين بالجسم. كما أنه قد يقلل من الاضطرابات التي تصيب فاقد البصر أثناء النوم.

كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قل إنتاج الميلاتونين في جسمه، ويقول بعض الباحثين: إنه ليس مصادفة حين يقل الميلاتونين في الجسم تبدأ أعراض الشيخوخة واضطرابات الجهاز المناعي في الظهور. وهناك دلائل كثيرة تقول: إن الميلاتونين يعمل كهرمون مضاد للشيخوخة. ويمرّ ذلك إلى دوره كمضاد للأكسدة وأيضاً كباحث عن المؤكسدات الحرة. فالتلف الناتج عن هذه المؤكسدات الحرة يرتبط بالعديد من أمراض الشيخوخة، التي تشمل أمراض القلب والمياه الزرقاء والسرطان. ويعمل الميلاتونين على معادلة أحد أقوى المؤكسدات الحرة بقوة تفوق خمس مرات قوة الإنزيم المضاد للأكسدة، وكذلك تفوق فيتامين هـ مرتين.

وباختلافه عن معظم مضادات الأكسدة فإن الميلاتونين يوجد في كل مكان في الخلية. وبعد المحافظة على معدلات الميلاتونين بالجسم في نفس أهمية الحفاظ على معدلات مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين ج وفيتامين هـ والسيلينيوم كعامل مهم في تأخير عمل الشيخوخة والوقاية من أعراضها. يلعب الميلاتونين دوراً معقداً في التناغم بين الهرمونات الأخرى بالجسم خاصة الهرمونات المتعلقة بالتناسل. ففي كل من الإنسان والحيوان يشارك الميلاتونين في تنظيم عملية تصنيع الهرمونات الأستيرويدية بوساطة المبيض، وبالإضافة إلى ذلك فإن التجارب التي أجريت على الحيوانات أثبتت أن الميلاتونين يحفز الغدة الدرقية، التي تنظم عملية معدنة العظام، لذا فإن مستوى الميلاتونين في الدم ربما يكون علاقة أو مؤشراً على قابلية حدوث هشاشة العظام بعد سن اليأس. إن سن اليأس يصاحب عادة بانخفاض شديد وجوهري في إفراز الميلاتونين، ومن المحتمل أن بعض أعراض سن اليأس مثل اضطرابات النوم والإحساس بالتعب تستجيب لمكملات الميلاتونين. وعلاقة الميلاتونين بالهرمون لها أهميتها بالنسبة للسيدات الأصغر سناً. فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الإنسان أن السيدات اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض لديهن مستويات منخفضة من الميلاتونين، خاصة في الأسبوع السابق للحيض. وعلى الرغم من ذلك فإن زيادة الميلاتونين تقلل الخصوبة، ولهذا السبب تم إجراء دراسات على استعمال هذا الهرمون كعامل لمنع الحمل في البلاد الأوروبية.



لقد وجد في التجارب التي أجريت على الحيوانات أن الميلاتونين يعوق تكوين ونمو الخلايا السرطانية، ويبطئ من نمو بعض الأورام ويقوي الجهاز المناعي. وقد أثبتت بعض الدراسات أن قلة الميلاتونين تصاحب تقدم مرض السرطان. والشيء الواضح أن الميلاتونين يمنع ارتباط هرمون الأستروجين في الخلايا التي تشمل سرطان خلايا الثدي التي يتم تحفيزها بالأستروجين. وفي دراسة أجريت على السيدات اللواتي يستمر نمو السرطان في أجسادهن بالرغم من علاجهن بالتاموكسيفين وهو مضاد الأستروجين، تحقق تراجع للورم بنسبة ٢٨,٥% لدى هؤلاء السيدات بعد تناولهن الميلاتونين بجانب التاموكسيفين، وفي أنابيب الاختبار أوقف الميلاتونين نمو خلايا سرطان الثدي بنسبة ٧٥%، كما أوقف نمو خلايا سرطان البروستاتا بنسبة ٥٠%.

وفي دراسة على مصابين بسرطان الكبد في مراحله المتقدمة، الذين عادة ما تكون استجابتهم للعلاج ضعيفة، تم إعطاؤهم ملاتونين بجانب إنترلوكين ٢، وهو عقار يستخدم في العلاج المناعي وكانت النتائج مذهلة، حيث تراجع الورم في ٣٦% من الحالات، وقد كان العلاج مؤثراً جداً في حين كان التسمم فيه قليلاً. وفي دراسة أخرى شملت ٢١ مريضاً بسرطان الكلى في مراحله المتقدمة، على الرغم من تناولهم العلاج، وعندما أدخلت الأبحاث الميلاتونين بجانب إنترلوكين ٢ تراجع الورم لدى ٢٢% منهم، ولدى ٩ منهم فقط توقف الورم في المرحلة نفسها، ولدى ٥ منهم فقط تقدم المرض، وكذلك كانت سمية الأنترلوكين ضعيفة، والأعراض الجانبية التي غالباً ما تصاحب هذا العلاج كانت نادرة.

إن إضافة الميلاتونين إلى دواء علاج السرطان المعهود يحسن من نتيجة العلاج، وفي الوقت نفسه يقلل من سميته، وقد يطيل أعمار مرضى السرطان الذين يتقدم فيهم المرض على الرغم من تناول العلاج الدوائي.

ما هي المصادر الغذائية التي يوجد بها هرمون الميلاتونين؟

يوجد الميلاتونين بكميات قليلة في القمح والشعير والارز والذرة. ويتوافر كغذاء تكميلي في متاجر الأطعمة الصحية والصيدليات على هيئة أقراص وكبسولات وشراب وفي جرعات تبدأ من ١ مجم.

ما هي الأعراض الجانبية للميلاتونين؟

إن زيادة الميلاتونين تؤثر على فاعلية هرمونات أخرى، فقد وجد أن زيادة الميلاتونين تقلل الرغبة الجنسية وتعوق الخصوبة، فزيادة الميلاتونين قد تزيد هرمون البرولاكتين، الذي يقلل الرغبة الجنسية عند الرجال.

يجب عدم تناول مكملات الميلاتونين إلا تحت إشراف طبي، خصوصاً للحوامل والمرضعات والأطفال والأشخاص الذين يحاولون الإنجاب، والأشخاص ذوي الخلل الهرموني، والأشخاص الذين يتعاطون الهرمونات الستيرويدية، والأشخاص ذوي الحساسية الشديدة أو الاضطرابات المناعية مثل سرطان الخلايا اللمفاوية وسرطان الدم، والأشخاص المصابين بالاكتئاب أو الذين يتناولون مضادات الاكتئاب. ويجب عدم استخدام الميلاتونين إلا تحت إشراف مختصين.





ويسميه بعض الناس «الناصور» وهو قناة عميقة، وأحياناً معوجة غير سوية، تنمو نمواً غير طبيعي داخل الجسم. وقد تبدأ من داخل الأنسجة العميقة متخذة طريقها إلى خارج الجسم من خلال فتحة في الجلد، أو قد تشكل اتصالاً غير سوي بين عضوين داخليين. فقد توصل عضواً عميقاً كالمعدة مع السطح الخارجي. وفي بعض الأحيان يسحب الناسور القيح (الصديد) من خراج عميق، أو قد يوصل بين عضوين مجوفين مثل المثانة والمستقيم. والناسور يحدث من جراء الجروح والأمراض. وهناك من النواسير ما له فتحتان ظاهرتان. وتعرف بالناسور الكامل. ومن أنواع الناسور المنتشرة: الناسور الشرجي ويكون بفتحة ظاهرة أو باطنة وعلى شكل حذوة حصان، والناسور المثاني، والناسور الحيشومي، والناسور الهوائي المتصل بالحنجرة.

علاج الناسور،

يجب قبل علاج الناسور تنظيفه جيداً وتطهيره؛ ثم يعالج بأخذ كميات متساوية من كل من جذور الخواجوا، وهو متوفر لدى العطارين، ويسحق سحقاً ناعماً، وبذور الحلبة وتسحق أيضاً سحقاً ناعماً، ثم يمزج ملء ملعقة من كل منهما مزجاً جيداً ويخلط المزيج بعسل النحل الأصلي حتى يكون على هيئة مرهم. ثم يوضع على الناسور ويوضع عليه لاصق ويغير كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

يمكن استخدام طريقة أخرى، وهي أخذ ملء ملعقة من مسحوق قشور ثمار الرمان الجافة، وخلطها مع ملعقة مسحوق مرة. ثم يخلط المزيج بعسل نحل نقي. ليصبح مثل المرهم، ثم يوضع على الناسور، ويوضع عليه لاصق ويعاد كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

وهناك وصفة ثالثة وهي خليط مكون من الصبر (Aloe) والعفص والعنزروت؛ بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق كل منهم وتخلط جيداً، ثم ينظف الناسور بالماء الدافئ وينشف، ثم يطهر بأي مطهر، ويوضع مزيج المواد المذكورة أعلاه على الناسور، ويوضع عليه لاصق، وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

تعليمات يجب اتباعها :

- ١- يجب الاعتناء بنظافة الناسور.
- ٢- يجب الاهتمام بالغذاء، حيث يكثر الشخص من طعام الخضار والفواكه وبالأخص النيئة منها.
- ٣- يجب معالجة أي جروح ظاهرة في الجسم.
- ٤- عدم كي الناسور، حيث قد ينصح بعد المداوين الشعبيين المريض بكي الناسور، وهذا فيه خطورة كبيرة على المريض.
- ٥- حاول علاج الإمساك إن وجد، وذلك باستخدام المليئات الطبيعية، مثل: الصبر والبسيليوم.



النفس الكريه

Bad Breath (Halitosis)

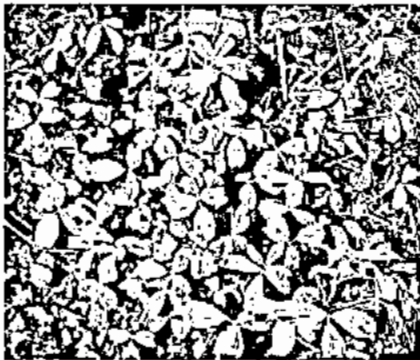
يحدث النفس الكريه عن سوء العناية بنظافة الأسنان أو أمراض اللثة أو تسوس الأسنان، أو تراكم المعادن الثقيلة مثل الزئبق أو الرصاص والزرنيخ والكاديوم، أو عدوى الأنف أو الحلق، وربما الغذاء غير السليم والإمساك، أو داء السكري أو التدخين، أو وجود بكتيريا غريبة في الفم، أو عسر الهضم، أو ربما الهضم غير الكافي للمواد البروتينية، أو اضطرابات الكبد أو التقيط من مؤخره الأنف أو تكاثر البكتيريا غير النافعة في القولون.

علاج النفس الكريه :

ينقسم علاج النفس الكريه إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: ومن أهم الأعشاب المستعملة ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



تحدثنا بالتفصيل عن البرسيم الحجازي في المجلد الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠. والبرسيم الحجازي يحتوي على الكلوروفيل الذي يظهر القولون؛ حيث يبدأ النفس الكريه عادة. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ حبات قبل الطعام ثلاث مرات يومياً.

٢- المر Myrrh:



تحدثنا بالتفصيل عن المر في الصفحة ٥٢٦ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والمر يستخدم على نطاق واسع، حيث يستعمل كغسول طبي جيد للأسنان واللثة، يؤخذ نحو ٢ جرام وينقع في نحو

نصف كوب ماء ويترك لينقع لمدة ٤ ساعات، ثم يحرك جيداً ويتمضمض به جيداً لمدة ١٠ دقائق، وبعد ذلك يغسل الفم بالماء الفاتر؛ حيث يقوم بقتل البكتيريا ولثم الجروح في الفم. كما يوجد من المر مضمضة أو غسول يباع في الصيدليات لهذا الغرض، ويوجد منه معجون للأسنان يمكن استخدامه.

٣- البقدونس Parsley:



سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يمضغ غصن البقدونس الطازج بعد تناول الطعام ويعد من أفضل الأعشاب للنفس الكريه، حيث إنه غني بالكلوروفيل، وهي المادة الفاعلة في كثير من أقراص معالجة رائحة الفم.

٤- إكليل الجبل Rosemary:



ويعرف بحصى البان؛ وهو نبات معروف لدى الأوروبيين، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة. وهو نبات معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعها نحو مترين، أوراقه دقيقة خضراء غامقة تشبه أوراق الصنوبر. أزهاره وردية إلى زرقاء. له رائحة عطرية جميلة، يعرف علمياً باسم *Rosemarinus officinalis*. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية، تحتوي على زيت طيار أهم مركباته البورنيول والكامفين

والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات (إبيجنين وديموسمين) وتحتوي أيضاً على حمض الروزمارينيك وحمض العفص وترينيات ثنائية (بيكروسالفين)، وكذلك روزميريسين. يستخدم حصى البان مقوِّ ومُنشط وطارِد للأرياح وتنعش رائحة النفس. تمضغ بعض من أوراق حصى البان الطازج أو الجاف بعد الوجبات.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: يشفي أمراض الفم واللثة ومنع النزيف من اللثة. كما يخلص الجسم من المخاط والسموم، التي قد تسبب النفس الكريه. يؤخذ ما بين ٢٠٠٠-٦٠٠٠ مجم يومياً.

٢- الأسيديفيلس: مفيدة جداً لزيادة البكتريا النافعة في القولون، حيث إن نقصها يؤدي لتكاثر البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريه. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الثوم عديم الرائحة: يوجد ثوم منزوع منه رائحته الكريهة المعروفة، ولكن الثوم مضاد حيوي جيد يقتل البكتريا في الفم والقولون. يؤخذ كبسولتان أربع مرات يومياً مع الوجبات وقبل النوم.

٤- عكبر النحل: يساعد على التئام اللثة والسيطرة على العدوى في الجسم، وله أثر مضاد للبكتيريا. يستعمل كما هو مبين على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- اغسل أسنانك ولسانك بعد كل وجبة، وكذلك بعد الطعامات الصغيرة التي تؤكل بين الوجبات الرئيسية.

٢- تجنب الأطعمة المتبلة التي تعلق رائحتها بالفم لساعات. وتجنب الأطعمة التي تلتصق بالأسنان وتسبب التسوس مثل الحلوى والخضراوات اللزجة.

٣- استبدل فرشاة الأسنان الخاصة بك كل شهر على الأقل، وذلك لمنع تكاثر البكتيريا.

٤- استخدم لتنظيف الأسنان أداة خشبية من نوع سم - يو - دنت المتوفر في الصيدليات بعد كل وجبة لتنظيف الفراغات بين الأسنان، فهذا مهم جداً للوقاية من أمراض اللثة.

٥- تناول الطعام غير المطهي لمدة ٥ أيام، وتناول نصف طعامك على الأقل دون طهي كل يوم.

٦- استخدم خيط الأسنان وغسيل الفم الكلورفيلي يومياً.

٧- إذا لاحظت أن النفس الكريه لا زال موجوداً بالرغم من استخدام الأدوية المذكورة فاستشر الطبيب! لأنه قد يكون هناك مرض غير ظاهر يجب معالجته.



النقرس Gout

النقرس مرض مزمن يؤدي إلى أورام شديدة في المفاصل، ويحدث نتيجة فشل الجسم في أداء مهمته الطبيعية، لتحليل أنواع معينة من البروتين، مما ينتج عنه زيادة كبيرة في حمض اليوريك (حمض البوليك) متجمع في الدم. ويترتب على ذلك تجمع بلورات حمض اليوريك في الأنسجة حول المفاصل. وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أورام مفاجئة، تبدأ عادة في أصبع القدم الأكبر، وهو ما يعرف بالتهاب المفاصل النقرسي، ويسمى هذا المرض أيضاً داء الملوك وداء المفاصل.

إن حمض اليوريك هو المنتج النهائي للتمثيل الغذائي لمجموعة من المواد الكيميائية تعرف باسم البيورينات Purines. ففي المصابين بالنقرس لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنزيم الهضمي المعروف باسم يوريكاز، الذي يؤكسد حمض اليوريك غير القابل للذوبان نسبياً إلى مركب شديد الذوبان. ونتيجة لهذا يتراكم حمض اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات.

عندما يتحول حمض اليوريك إلى بلورات، يأخذ هذا الحمض شكلاً مماثلاً للإبر، وهذه الإبر تخترق طريقتها إلى المفاصل. وقد وجد أن المفصل المفضل لدى هذه الإبر هو مفصل الأصبع الكبير للقدم. وهذا لا يعني أن حمض اليوريك أو بلوراته لا تغزو مناطق أخرى في الجسم، فقد وجد أنها تغزو مفاصل أخرى مثل مفاصل منتصف القدم والكاحل والركبة والرسغ وأصابع اليد. وعادة تكون الآلام الحادة هي العرض الأول لمرض النقرس، ثم تلتها المفاصل المصابة، وتبدو كأنها قد أصابها عدوى؛ فيظهر عليها احمرار وتورم وسخونة وحساسية شديدة عند لمسها. يميل النقرس إلى أن يسير في الأسر. منذ سنة ٢٠٠ كان هذا المرض يتلازم مع الثراء،

حيث إن نوبات النقرس كان يعتقد أنها تحدث بعد تناول وجبة غنية بالبروتين مثل اللحم، الذي يكثر من طعامه الملوك والأغنياء ولهذا سمي داء الملوك، ولكن في الوقت الحاضر فهذا المرض يصيب الأغنياء والفقراء على حد سواء. إن أكثر من ٩٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من مرض النقرس هم رجال فوق سن الثلاثين، ومن المقدر أن ١٠ - ٢٠٪ من الناس لديهم ارتفاع في نسبة حمض اليوريك، ولكن فقط ٣ أشخاص في كل ١٠٠٠ لديهم نقرس.

ويجب العلم أن مرض النقرس قد يحدث نتيجة لشرب الكحوليات أو تناول بعض العقاقير والإسراف في الطعام أو التعرض للضغوط أو اتباع نظام غذائي شديد لإنقاص الوزن أو إجراء جراحة أو حدوث إصابة بأحد المفاصل. وقد ترتبط حصى الكلية المكونة من حمض اليوريك بهذه المشكلة.

وللوصول إلى تشخيص مؤكد لوجود النقرس فإن طريقة إدخال إبرة في المفصل المصاب وسحب قدر من السائل المفصلي من أجل فحصه تحت المجهر بحثاً عن البلورات المميزة لحمض اليوريك.

علاج مرض النقرس:

يتلخص علاج مرض النقرس في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها، ولكن سنتحدث عن أهمها وهي:

١- مخلب الشيطان Devil's claw:



هونبات عشبي معمّر زاخف يصل طوله إلى متر ونصف المتر، له أوراق لحميه مفصصة وزهرة جميلة وثمره خشبية الملمس شائكة. اسم هذه النبتة الأفريقية الأصل مشتق من



مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. يعرف أيضاً باسم السرخس المخزني. يعرف النبات علمياً باسم *Harpagophytum Procumbens*. الجزء المستعمل من النبات العساقيل (الدرنات) الموجودة تحت سطح الأرض. تحتوي على أيريديويد مونوترپين (Iridoide monterpenes)، التي تتضمن harpagoside وهو مر جداً *harpagide, procumhide*.

كما تحتوي على مشتقات الفيناييل إيثانول Phenylethanol derivatives التي تشمل acetoside و Isoacetoside، وتحتوي كذلك على oligosaccharides وتشمل Stachyose.

يستخدم مغلب الشيطان على نطاق واسع في العالم، ويوجد منه عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية في الغرب، كعلاج لالتهاب المفاصل والروماتزم والنقرس وآلام الظهر والالتهاب الليفي والتهاب المفصل الرثياني.

وقد عملت دراسات على مغلب القشط، توضح الدراسات الطعمامينيكية والأضرار الجانبية والمستحضرات الدوائية من هذا النبات وشركات الأدوية التي صنعتها (انظر صفحة ٢٧٧ إلى ٢٩٠ من كتاب *The Hand Book of clinical tested*).

Herbal Remedies vol. I, 2004, Barrett Marilya

يستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضرات.

٢- الكركم Turmeric:



تحدثنا عن الكركم بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٨٢. ويوجد عدة أنواع منه، ولكن أهمها النوع المعروف علمياً باسم *Curcuma longa* وأهم مركبات الكركم مركب الكركمين

الذي يمنع تصنيع مادة بروستاغلاندين Prostaglandin في الجسم لها علاقة بالألم. والطريقة شبيهة بنفس الطريقة تخفيف الألم نفسها باستعمال الأسبرين والأيبوروفين. يحفز الكركم الغدة الجاركلوية لإفراز الكورتيزون الخاص بها، وهو مخفف قوي للالتهاب والألم الذين يسببها مرض النقرس.

يوجد مستحضرات من الكركم تباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

٣- عرقسوس Licorice:

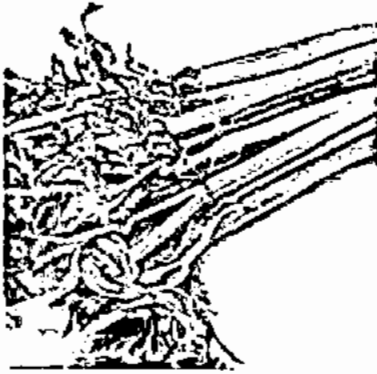
وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢ متر، له أوراق داكنة وأزهار صفراء فاتحة إلى بنفسجية. يعرف النبات علمياً باسم Glycyrrhiza glabra. ويعرف عرقسوس باسم السوسس المخزني. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وفلاونويدات وتتضمن أيزوفلاونويدات، وليكيريتين وأيزوليكيريتين ونورمونونيتين. كما يحتوي متعددات السكريد وستيرونات وكومارينات وأسباراجين.



يستخدم عرقسوس على نطاق واسع حيث إنه من الأدوية العشبية المضادة القوية للالتهابات وبالأخص النقرس والمفاصل، وهو من أكثر الأعشاب استخداماً في أوروبا. يوجد منه مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة: المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عليهم عدم استخدامه.

٤- الكرفس Celery:



تحدثنا عن الكرفس وبذوره بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. وقد أثبتت الدراسات في الصين فاعلية زيت الكرفس في علاج فرط ضغط الدم؛ حيث يستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس، وكذلك تساعد

الكليتين على طرد السموم وغيرها من الفضلات، كما يعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. تفيد البذور كذلك في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

٥- خلطة مكونة من عراودة ملكة المروج Meadowsweet وقشور الصفصاف Willow Bark وجذور قاتل البق Black cohosh والديش الشائك Prikly Ash وبذور الكرفس Celery seeds والقراص Nettle.

يقول الدكتور ديفيد هوفمان رئيس إرشاد طب الأعشاب الأمريكي، إن خليطاً من الأعشاب الموضحة أعلاه إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ من هذا الخليط ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم فإنها تعطي تأثيراً متميزاً ضد النقرس ولا يؤثر استعمالها حتى لمدة طويلة.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ج + البيوفلافونيدات: يخفض هذا المستحضر تركيز حمض اليوريك في مصل الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تصلح الأحماض الدهنية الأساسية الأنسجة، وتساعد على الشفاء، وتعيد التوازن السليم للأحماض الدهنية، فعاليها ما يكون السبب من وراء هذا المرض هو الدهون المشبعة.

تؤخذ الأحماض الدهنية الأساسية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص.

٣- Emulsion Forte: يساعد في خفض مستوى حمض اليوريك في الدم ومضاد قوي للأكسدة. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً: العلاج بسم النحل:

هذه الطريقة تقيد كثيراً في علاج مرض النقرس والتهاب المفاصل والروماتزم وتدعى العلاج باللدغات Apitherapy. حيث يتم حقن سم النحل إما بوساطة محقنة تحت الجلد وإما بوساطة النحل نفسه؛ حيث يقوم باللسع في أماكن يحددها المختص في العلاج بلسع النحل. يقوم سم النحل كمضاد للالتهابات وكمحفز لجهاز المناعة وتصل الساعات إلى نحو ٥٠ ساعة تتم في عدة جلسات.

رابعاً: العلاج بالوخز بالإبر الصينية:

يقول الدكتور كارغيل: إن التهابات النقرس والروماتويد هي ناتج جهاز المناعة، الذي يمنع كريات الدم البيضاء من التعرف إلى سطح المفاصل كجزء منه وعليه، فإن العلاج بالوخز بالإبر الصينية يخفض مهاجمة الجسم ضد أنسجته، ويعيد تعرفه إلى أنسجة المفاصل. ويؤكد الدكتور كارغيل أن العلاج بالإبر الصينية يعيد التوازن إلى الجهاز المناعي ويقول: إن هذا العلاج لا يؤثر على المرض نفسه، ولكنه يؤثر على الطحال الذي يلعب دوراً في نظام الجهاز اللمفاوي وإنتاجه لكريات الدم البيضاء.

خامساً: العلاج بالمستحضرات الكيميائية المشيدة:

يصف الأطباء دواء الـ زايوبرينول المعروف تجارياً باسم زايلوبريم Zyloprim الذي يثبط إنتاج حمض اليوريك، وقد ارتبط هذا الدواء مباشرة بحدوث طفح جلدي والتهاب بالأوعية الدموية وتسمم بالكبد، وعليه فإن المرضى الذين يعانون من مشكلات في الكلى ينبغي عليهم مراقبة العلاج بهذا الدواء بحذر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تناول أغذية تفتقر إلى البيورينات طوال الوقت، حيث إن البيورينات هي المركبات العضوية التي تسهم في تكون حمض اليوريك، وتشمل هذه الأطعمة

الهلين ومرق اللحم وصلصات اللحم وخلصا اللحم، وعيش الغراب وبلح البحر والسردين وبنكرياس العجل أو الحمل.

٢- تناول كميات كبيرة من الماء الفقي، حيث يعزز إخراج حمض اليوريك .

٣- لا تتناول أي نوع من اللحم، بما في ذلك لحوم الأحشاء حيث إن اللحم يحتوي على كمية كبيرة من حمض اليوريك. ولا تتناول أطعمة مقلية أو المكسرات المحمصة وأي أطعمة أخرى تحتوي على الزيت. وتجنب الأطعمة الدسمة مثل الكعك والفطائر واحذف الدقيق الأبيض والمنتجات السكرية من غذائك.

٤- تناول الفواكه والخضراوات غير الملهية والعصائر. أفضل شيء عصير الكرز الطازج أو المجمد فهو ممتاز جداً، وكذلك عصير الكرفس مع الماء. الكرز والفراولة تعادل حمض اليوريك. وحدّ من استعمالك للكافئين والبقول والفاصوليا المجففة والعدس والسمك والبيض والشوفان والبازيلا والسبانخ والدجاج ومنتجات الخميرة.





النكاف مرض معد يسبب ورماً مؤلماً أسفل الأذنين وأمامهما. ويسمى النكاف أيضاً التهاب الغدة النكفية، حيث إنه يؤثر بصفة رئيسة على الغدة النكفية الموجودة في الخدين، ومن ثم يحدث الورم في هذه الغدد. يسبب النكاف فيروس في لعاب الشخص المصاب.

تظهر أعراض المرض بعد نحو ١٨ يوماً من الإصابة بالفيروس، وتشمل أعراضه الحمى وآلام العضلات، وأحياناً القيء. يبدأ الورم في إحدى أو كلتا الغدتين النكفيتين معاً. وقد يسبب الألم المنبعث من الغدتين صعوبة في المضغ أو البلع لدى المريض. وقد يهاجم النكاف أيضاً الغدد اللعابية الموجودة تحت الفك، ويستمر الورم لمدة أسبوع تقريباً.

أغلب حالات النكاف ليست خطيرة، ولكن المرض قد يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم. فقد يهاجم فيروس النكاف الجهاز العصبي المركزي مسبباً ارتفاعاً في درجة الحرارة وصداعاً شديداً وغثياناً. ويسبب ورماً مؤلماً جداً عند ظهوره في إحدى أو كلتا خصيتي الرجل المصاب البالغ. وقد يصيب الفيروس أيضاً مبيض الأنثى، ونادراً ما يسبب العقم لدى الرجل والمرأة.

ولا تظهر الأعراض على تلك الأشخاص الذين يصيبهم فيروس النكاف، ولكن تظل لديهم القدرة على نقل العدوى للآخرين. ويمكن للشخص المصاب بالنكاف أن ينقل العدوى إلى غيره مبكراً قبل ظهور الورم بسبعة أيام أو حتى بعد ظهوره بتسعة أيام.

علاج مرض النكاف،

يتلخص علاج مرض النكاف في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لهذا الغرض هي:

١- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري في عدد من الأمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يستخدم النعناع البري في علاج النكاف بطريقتين: الطريقة الأولى يعمل منه شاي مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ماء

كوب ماء مُغلى، ويترك لينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً؛ حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة والحمى. كما يؤخذ على شكل حقنة شرجية لخفض درجة الحرارة.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبق الحديث بالتفصيل الدقيق عن حشيشة القنفذ الأرجوانية في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢. كما تحدثنا عن علاجها لعدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. حشيشة القنفذ من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم، فهي تحفز الجهاز المناعي وتخفف الالتهابات وتخفف التورم وتطهر الجهاز الدوري اللمفاوي. يؤخذ كشاي ويخلط مع قليل من العصير ويشرب بمعدل أربع مرات في اليوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن متوفر في الصيدليات ومخازن الأدوية الشعبية. يؤخذ بمعدل كبسولة في الصباح وكبسولة في المساء.

٣- زهرة البيلسان Elder:

سبق الحديث عن زهرة البيلسان بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٨٦. وزهرة البيلسان تستعمل على نطاق واسع في مرض النكاف،

تستعمل من أجل تخفيف درجة الحرارة. يؤخذ زيت البيلسان وتدهن به الورم الموجود على خدي المريض: حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة. وهو مضاد للعدوى ومضاد قوي للفيروسات. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.



٤- الأخيلية ذات الألف ورقة Yarrow:

نبته عشبية معمرة يصل ارتفاعها متر واحد، ذات أزهار بيضاء وأوراق دقيقة ريشية يعرف علمياً باسم *Achillea millefolium*. وهي عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء الجروح. الجزء المستعمل من

العشبة جميع الأجزاء الهوائية. تحتوي العشبة على زيت طيار الذي يشمل مركبات اللينالول وكافور ساينين وكمازولين، كما تحتوي على لاكتونسات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات و متعددات الأسيثيلين وتربينات ثلاثية وحمض السيليسيليك وكومارينات وحمض العفص. تستخدم الأخيلية ذات الألف ورقة على نطاق واسع كمضادة للتشنج وقابضة، وتخفف ضغط الدم، وتزيل الترقق وتخفف الحمى، ومدرة للبول وتوقف النزيف الداخلي، وتدر الحيض ومضادة جيدة للالتهابات. تستخدم الأخيلية في علاج مرض النكاف؛ حيث تنخفض درجة الحرارة والالتهابات، وتخفف الألم أثناء مضغ الطعام. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأجزاء الهوائية للعشبة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة عشر دقائق، وتصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: فيتامين يقضي على فيروس مرض النكاف. كما أنه يطرد السموم من الجسم. يستخدم بالنسبة للبالغين ٥٠٠مجم كل ساعتين إلى أن تتحسن

الحالة وحتى ٢٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ مجم يومياً. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ تحت إرشاد الطبيب.

٢- البوتاسيوم: يقوم معدن البوتاسيوم بإعادة تنظيم العناصر الكيميائية التي تتخفف بسبب الحمى. يقل مستوى البوتاسيوم إذا ارتفعت درجة الحرارة. يؤخذ ٩٩ مجم يومياً.

ثالثاً: الأدوية الصيدلانية المشيدة:

في حالة تورم وآلام الخصيتين فإن الطبيب عادة ما يصرف الكورتيكوستيرويدات لتخفيف الألم والتورم، وهذه الأدوية قوية، ويجب أخذها تحت إشراف طبي. في حالة عدم استطاعة مريض النكاف الطعام نظراً لحدوث الغثيان، فيمكن للطبيب إعطاؤه الجلوكوز والسوائل عن طريق الوريد.

تعليمات يجب على مريض النكاف اتباعها وهي:

١- فيروس النكاف معدٍ جداً، وحتى في مدة الحضانة، وأي شخص يخالط المريض يجب أن يوضع تحت المراقبة لمدة ما بين ١٤ - ٢٨ يوماً بعد تعرض المريض للفيروس. كما يجب على المريض أن يقلل من تواجده مع الأشخاص المعرضين للمرض أثناء هذه المدة.

٢- التحصين واللقاح للبالغين الذين لم يسبق أن أصيبوا بالنكاف أو لم يسبق لهم التحصين؛ حيث إنهم معرضون بصورة كبيرة لحدوث المضاعفات.

٣- اشرب كمية كبيرة من الماء النقي والفواكه الطازجة من أجل المحافظة على رطوبة الجسم وتطهير أجهزة الجسم.

٤- حافظ على جسمك دافئاً وخذ قسطاً من الراحة.

٥- إذا حدث تورم في الخصية فتبث الخصية باستخدام شريط لاصق على شكل جسر بين الفخذين واستخدم كمادات باردة لتخفيف الألم.





النمش هو بقع صغيرة سوداء إلى بنية تتكون على الجلد وبالأخص الوجه.

إن التعرض لأشعة الشمس وخاصة الأشعة فوق البنفسجية هو الذي يحدث النمش لذوي الجلد الأبيض والشعر الأصفر. ومن المعروف أن النمش لا يظهر على معظم الناس، ولكنه يكثر عند التعرض لأشعة الشمس، ثم يزول دون أن يكون متعدياً. وبعض الناس الذين تتسم جلودهم بالرقّة الزائدة، فقد يلازمهم النمش دائماً منذ الطفولة ويبقى طوال حياتهم. ويقل النمش دائماً في فصل الشتاء، بينما يزيد في فصل الصيف، وتختلف آراء الناس وأذواقهم في النمش ومدى جاذبيته، وكثير من الأطفال من المصابين بالنمش ذوو مظهر جذاب، حتى يبدو لكأن النمش فيهم شيء من الزينة، غير أن كثيراً من هؤلاء الأطفال ذوو شعور حساس تجاهه. وعلى العائلة أن تحرص كل الحرص على تجنب إشعارهم بأنهم مختلفون عن غيرهم. وعلى تجنب النكت والفكاهات التي قد توجه لهم.

يعرف معظم الناس كيف يعيشون بنمشهم دون أن يشعروا به، عندما يعلمون أن غيرهم من الناس يندر أن يلاحظه. يشترك الرجال والنساء في كثير من مشكلات الجلد، إلا أنه بسبب ما يتميز به جلد المرأة من طبيعة رقيقة، وما توليه من أهمية عظمى لمظهره وجماله، فإن ما يواجهه النساء من مشكلات الجلد أعظم عدداً مما يواجهه الرجال.

علاج النمش بالمستحضرات العشبية :

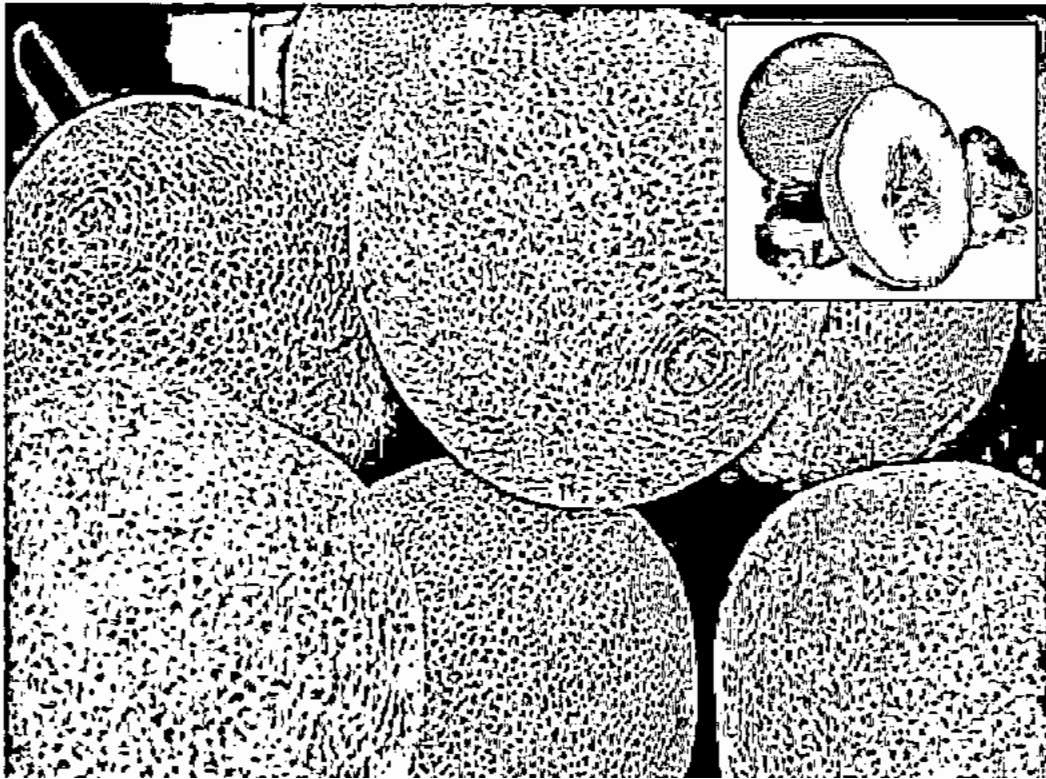
يوجد عدد من الزيوت العشبية المستخدمة لعلاج النمش، ومن أهمها:

١- خليط متجانس من كميات متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر. هذه الزيوت تستخلص من النباتات، بعد خلطها وتوضع في زجاجة محكمة السد. ثم يدهن مكان النمش بهذا الخليط الزيتي عند النوم، وذلك بالدلك الخفيف ويترك على الجلد، ثم يستخدم في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ويكرر هذا العمل يومياً حتى يزول النمش بإذن الله.



٢- الخيار: تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنتع في كمية من الحليب وتترك لمدة ٥ ساعات، ثم ينظف الوجه تماماً من المكياج ثم يدهن الوجه بهذا المنقوع ويترك من المساء حتى الصباح، وتكرر العملية يومياً حتى يزول النمش.

٣- الشامام: يستعمل الشامام الأصفر لمكافحة النمش، حيث ينظف الوجه جيداً ثم بعصير الشامام ليلاً قبل النوم، أو يقشر الشامام ويوضع القشر مباشرة، وليكن من ناحية اللب الداخلي فوق الجلد في الأماكن المصابة، ويترك فوقها لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم مساءً قبل النوم.



٤- خليط كميات متساوية من عصير أوراق نبات الأبقحوان، وعصير توت العليق الشائك، وعصير ليمون بن زهير وزيت اللوز، ثم يدهن منه الوجه صباحاً ومساءً، ويستمر تكرار ذلك لحين اختفاء النمش بإذن الله.

٥- عصير البصل مع الخل؛ يقشر البصل لإزالة الحراشف الخارجية اليابسة، ثم بعد ذلك يعصر البصل في فramerة، ثم يعصر البصل المقروم ويؤخذ منه ملء ملعقة، ويضاف إليه ربع ملعقة من الخل ويمزج جيداً ثم، ينظف الوجه تماماً ويوضع هذا المزيج مرة واحدة يومياً، وليكن في وقت مريح بالنسبة للمرأة، ويستمر لمدة نصف ساعة ثم يغسل تماماً.

ملاحظة هامة،

- ١- يجب عدم التعرض لأشعة الشمس، لأن ذلك يزيد النمش.
- ٢- يجب عدم استخدام مستحضرات إزالة النمش التي يتم تحضيرها في المنزل دون خبرة أو دراية.
- ٣- يجب عدم استخدام مراهم التقشير؛ حيث إنها قد تسبب التهاباً شديداً للجلد. ويجب استشارة أخصائي أمراض جلدية قبل استخدامها.
- ٤- إذا كان عمل المصاب بالنمش يتطلب وقوفه في الشمس فعليه لبس قبعة عريضة تقي وجهه من التعرض للشمس.
- ٥- من المعروف أن المستحضرات المستعملة في تجميل الوجه المصاب بالنمش فإن هذه المستحضرات قد تغطي مسام الجلد، وعليه فإنه من الضروري أن تزال بقايا تلك المستحضرات ليلاً، وذلك باستعمال الماء والصابون أو أي نوع آخر من منظفات الجلد التي تباع في الصيدلية.





هو تغيير لون الجسم والأنسجة وبياض العين، بحيث يكون لونها ضارباً إلى الأصفر. وينتج عن ذلك كمية البليروبين، أي الصبغة الصفراء المائلة إلى الإحمرار في الدم (تصفرن الدم). ويتكون البليروبين من مجرى الدم. ويفرغه في الصفراء. والصفراء سائل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضم الدهون وامتصاصها، كما تساعد في التخلص من بعض الفضلات. ويفرز الكبد الصفراء على نحو دائم ومستمر، لينتج نحو لتر منها يومياً. وتصب الصفراء بعد إفرازها من الكبد في أنبوب يسمى «القناة الكبدية» تتصل بالقناة الصفراوية الرئيسية، التي تصب في الأمعاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء الدقيقة مباشرة، بل تدخل في الحويصلة الصفراوية التي هي عبارة عن كيس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسية. وتخزن الصفراء داخل هذا الكيس لحين الحاجة إليها، وبعد وصول الأطعمة الدهنية للأمعاء الدقيقة تتصلص الحويصلة الصفراوية (المرارة). وتدفع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسية.

تتميز الصفراء بهذه الخواص الهضمية لاحتوائها على الأملاح الصفراوية، التي يصنعها الكبد من مادة دهنية تسمى الكولسترول، وتعمل هذه الأملاح على تكسير الكرات الدهنية إلى جسيمات بالغة الصغر، تستطيع الأنزيمات الهضمية في الأمعاء الدقيقة أن تتعامل معها. ثم تلتصق الأملاح الصفراوية بالدهون، التي تم هضمها لبعض الوقت، حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك. وتعود معظم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.



وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم، التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات الصبغة الصفراء التي تغير لون الجسم وبياض العين إلى اللون الأصفر، والمعروفة باسم البليروبين، والمتكوّنة من كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد، لتكوين مادة تصب في الصفراء.

وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر. كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء هائض الكولسترول وبعض السموم، التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

وعليه فإن اليرقان ينتج إما من الكمية الزائدة للبليروبين أو الإفراغ المنخفض للصفراء. ولا يعد اليرقان مرضاً، وإنما يكون عرضاً لأمراض عديدة، ويطلق أحياناً على اليرقان الذي يصيب الكلاب والضأن والحيوانات الأخرى الصفرة. وينتج اليرقان حال الدم من الانحلال الزائد لخلايا الدم الحمراء، الذي يتسبب في ازدياد تركيز البليروبين في الدم. ويحدث اليرقان الكبدي عندما يكون الكبد مصاباً، كما هو الحال في التهاب الكبد. ولهذا لا يستطيع أن يفرز الصفراء الكافية.

ويتجمع البليروبين في الجسم، ويسبب اليرقان. ويتسبب انسداد قنوات الصفراء في اليرقان الانسدادي. وقد تتسبب حصاة المرارة في هذا الانسداد.

يولد أطفال كثيرون مصابون باليرقان الفسيولوجي، الذي يحدث في حالة عدم تمكن الجسم من معالجة كل البليروبين الذي يفرزه. وتختفي هذه الحالة في معظم الأحيان أثناء أسبوعين من الولادة. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة باليرقان (الصفار)، وأهم هذه الأسباب ما يأتي:

1- التهاب الكبد الحاد: وهو نتيجة تعرض الجسم للعدوى بفيروس معين، وهناك نوعان من الفيروس يسببان التهاب الكبد، أحدهما ينقل بالعدوى عن طريق الفم. فينتج التهاب الكبد الحاد بعد تناول طعام ملوث بفيروس المرض، وأما النوع الثاني من الفيروس فيكون ناتجاً من إعطاء حقنة بإبرة ملوثة غير معقمة سبق أن استخدمت لشخص آخر مصاب باليرقان.

ومن أهم أعراض التهاب الكبد الحاد هو معاناة المريض من القيء والغثيان مع ارتفاع في درجة الحرارة عند الإصابة بفيروس الأول. ثم يحدث تغير في لون البول فيصبح لونه مثل لون الشاي، ثم يتغير لون الجلد بالكامل إلى اللون الأصفر. ويستمر مرض اليرقان نحو أسبوعين أو أكثر وأحياناً يمكث شهوراً عديدة.

وعلاج التهاب الكبد الحاد هو الراحة التامة في السرير وعدم الحركة مع الإكثار من تناول المشروبات والسكريات مثل عصير قصب السكر والعسل الأسود، مع الامتناع عن الدهون، ويستحسن تعاطي حقن الجلوكوز والكالسيوم بالوريد أثناء مدة المرض، وكذلك تناول كميات وفيرة من جميع الفيتامينات وتحت استشارة الطبيب. وعند أزمان المرض فإن تعاطي الكورتيزون يساعد على القضاء على المرض ورجوع الكبد إلى حالته الطبيعية.

٢- بعض العقاقير تسبب اليرقان: هناك حساسية خاصة لبعض الأشخاص إذا ما تناولوا عقاقير معينة فتظهر عليهم أعراض اليرقان وعلاماته فوراً، مثل عقاقير هورمون التستوستيرون أو عقار اللارجاكتيل، وفي هذه الحالة يجب أن يتوقف هؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون هذه الأدوية عن تعاطيها فوراً، ويعالج المريض في مثل هذه الحالة بالعلاج نفسه المذكور في التهاب الكبد الحاد.

٣- حصوة المرارة والتهابها: يحدث اليرقان نتيجة لالتهابات المرارة المزمنة بوجود حصى في المرارة أو في قنواتها الموصلة إلى الاثنى عشر، ويكثر هذا النوع عادة لدى النساء أكثر من الرجال. والأعراض هنا هي حدوث مغص شديد مع قيء شديد، ويتحدد هذا المص في الجانب الأيمن من البطن، والمغص يأتي على مدد ويفدو ويروح ثم يصبح بعد ذلك مستديماً، ويمتاز هذا النوع من اليرقان بأن يكون لون الجلد أصفر مائلاً إلى اللون الأخضر أو الزيتوني ومصحوباً بالحكة والهرش في جميع أجزاء الجسم. ولكن يكون لون البول طبيعياً وأما لون البراز فيكون فاتحاً عن اللون العادي للبراز.

والعلاج يكون عادة بالجراحة لإزالة حصوة المرارة، ومن ثم القضاء على التهاب المرارة. وكذلك إزالة الورم الموجود والمسبب للمرض، أو إزالة حصوات المرارة بالأعشاب العظيمة دون اللجوء إلى الجراحة.

٤- تفتت كرات الدم الحمراء: عادة ما تحتفظ كرات الدم الحمراء بشكلها البيضاوي، ولا تفتت أثناء سيرها في الأوعية الدموية، ولكن في بعض الأمراض تكون الخلايا هشة قابلة للتفتت، مما يؤدي في النهاية إلى الإصابة باليرقان. ويكون لون الجلد في هذه الحالة أصفر فاتحاً، أما البول فيكون أحمر، ويكون لون البراز قاتماً جداً، والواقع أن الأمراض التي تؤدي إلى تفتت وتكسير كرات الدم الحمراء كثيرة فمنها الوراثي، الذي يحدث عادة في الأطفال، ويكون مصحوباً بتضخم الطحال، أو قد تعود إلى اختلاف في تكوين الخلايا (الهيموجلوبين). أما الآخر فهو غير وراثي ويعود بالطبع لحساسية الخلايا الحمراء لبعض الأدوية أو الأطعمة التي يتناولها الشخص. فهذه الحالات عادة ما تصاحبها حالات فقر الدم (أنيميا) الذي يحتاج فيها المريض إلى نقل دم، وبعض الحالات الوراثية تتحسن بعد استئصال الطحال.

الأدوية العشبية المستخدمة في علاج اليرقان؟

توجد أدوية عشبية كثيرة تستعمل في علاج اليرقان، وكذلك بعض الزيوت النباتية ومن أهمها الآتي:



١- الفجل الأحمر أو الأبيض البلدي Red and White Radish

وقد تحدثنا في حلقات ماضية عن تعريف الفجل الأحمر والأبيض ومكوناتهما وهنا نتحدث عن عصير الفجل الأحمر والأبيض البلدي: كعلاج لآلام حصوة المرارة.



وطريقة تجهيز عصير الفجل الأحمر أو الأبيض هي تنظيف الفجل تماماً من الأوساخ العالقة به بالماء النظيف، ثم تؤخذ الأوراق والجذور وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة وتوضع بعد ذلك في مفرمة اللحم وتفرم جيداً

ويشرب من هذا المفروم ما مقداره ٤٠٠ إلى ٥٠٠ جرام يومياً مع الوجبات الثلاث، ويفضل تحضير هذا المفروم أولاً بأول، لكي لا يكون هناك احتمال بالتلوث البكتيري.

٢- الكتان Linseed:



نبات عشبي الجزء المستعمل منه البذور، وقد تحدثنا عنه لعلاج الكوليسترول وكملين وغير ذلك، ويحتوي بذر الكتان على الزيت من النوع الثابت، وتشكل نسبة هذا الزيت في البذور ٣٠ إلى ٤٠٪ وأكبر نسبة مركب في هذا الزيت هو حمض اللينولينيك، حيث يشكل ٣٦ إلى ٥٠٪، ٢٢ إلى ٣٤٪ حمض اللينولتيك و ٢٦٪ هلام و ٢٥٪ بروتين، ويستخدم بذر الكتان

أو زيت بذر الكتان لعلاج نوبات مغص حصوة المرارة؛ وذلك بأخذ ملعقة طعام من بذر الكتان، وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة. كما يمكن استخدام زيت عصير بذر الكتان والمعروف عادة بالزيت الحار لا نزال حصوة المرارة، إذا كانت صغيرة الحجم، وهي تخرج عن طريق القنوات الهضمية؛ لتخرج بعد ذلك من فتحة الشرج على خلاف حصوات الكلى والحالب والمثانة التي تخرج عن طريق البول، ويشرب من زيت بذر الكتان أربع ملاعق في وسط الوجبات الغذائية، وآخر جرعة تكون عند الخلود إلى النوم أي يشرب من الزيت ملعقة واحدة مع كل وجبة، والجرعة الرابعة عند النوم، وبعد الزيت الحار الخاص ببذور الكتان من أفضل العلاجات لإذابة حصوة المرارة، لكنه يحتاج مدة طويلة قد تصل إلى ثلاثة أشهر لإذابة الحصوة وإخراجها.

٣- الفستق مع الخل Pestachia vera:

بعد منقوع الفستق مع الخل علاجاً ناجحاً في علاج اليرقان، حيث تؤخذ قبضة يد من الفستق وتقع في الخل لمدة ساعة كاملة، ثم بعد ذلك يؤخذ الفستق من الخل ويؤكل مرة واحدة في اليوم.

٤- أوراق الفراولة Strawberry leaves:



تؤخذ ملعقة كبيرة من مفروم أوراق الفراولة وإن لم تتوفر طازجة فيمكن استعمال اليابسة حسب الموسم، توضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلى وتغطى، وبعد ربع ساعة تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

٥- الجرجير Cress:



الجرجير من الأعشاب المفيدة لعلاج التهابات الكبد، والطريقة أن يؤكل من الجرجير ما مقداره حزمة من الجرجير تقسم على ثلاثة أقسام في اليوم، وتؤكل مع الوجبات الثلاث، مع ملاحظة غسل أوراق الجرجير ورقة ورقة وفصل أي نباتات أخرى عالقة به، وكذلك أي أوراق ذابلة أو أوراق مخرمة قد نخرتها بعض الحشرات،

ومن المعروف أن الجرجير الذي ينتمي إلى فصيلة الخردل يحتوي على كمية جيدة من النيود والكبريت والحديد وفيتامينات، وهو منبه وملين ومنق للدم ومساعد على الهضم ومدر للبول والطمث، ومفيد جداً في علاج الكبد والصفراء.

٦- التفاح الشامي Apple:

إن تناول التفاح الشامي يحسن من وظائف الكبد وينشطه، وإذا لم يوجد التفاح الشامي فيستبدل بالتفاح الأمريكي، ويجب أكل أي من هذين النوعين بقشره وبذره؛ حيث إن جميع المعادن والفيتامينات توجد بنسبة كبيرة في القشور والبذور.

يؤكل من التفاح ما مقداره كيلوجرام في اليوم الواحد، وأما مرضى السكر فيكتفون بتناول تفاحة واحدة في اليوم على الريق، أي قبل الفطور بمدة لا تقل عن ساعة تقريباً مع ضرورة شرب الماء معها.

٧- الطرخشون Dandelion:

وهو نوع من أنواع الهندباء، الذي يعرف علمياً باسم *Officinale taraxacum*. وهو من النباتات الهامة في علاج التهابات الكبد، والجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق التي عادة ما تؤكل مع السلطة، وكذلك الجذور.

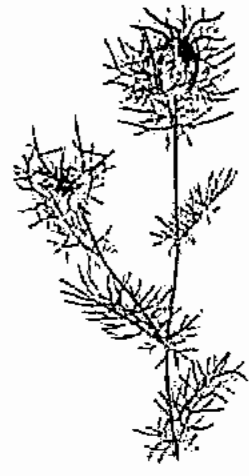
يحتوي الطرخشون على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د وكومارينات وكاروتينويدات ومعادن، وبالأخص معدن البوتاسيوم وكذلك الكالسيوم وحمض الفينوليك، ومن أهم استخداماته: مزيل للسموم، وبالأخص سموم الكبد ومدر للبول. ويعد جذر الطرخشون حسب بحث نشره في مجلة ألمانية: أن له مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد، وينبه إنتاج الصفراء. يؤخذ ما مقدار خمس ملاعق كبيرة من مفروم أو مسحوق الطرخشون، ويوضع في مقدار لتر ماء «أربعة أكواب» ثم يوضع على النار ويُغلى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه طول النهار بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، والكوب الرابع يكون عند النوم ليلاً. ويجب تحضير هذه الوصفة مرة كل ٢٤ ساعة أولاً بأول.

٨- الهندباء البرية Chicory:

وهي عشبة معمرة تعرف باسم الشاكوريا، وعلمياً باسم *Cichorium intybus*. وهي تختلف تماماً عن الطرخشون. الأجزاء المستعملة من الهندباء البرية الجذور والأوراق والأزهار ذات اللون القرمزي. يحتوي الجذر على نحو ٥٨% من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفيتامينات والمعادن. والهندباء البرية مقوية معتدلة المرارة ممتازة للكبد والجهاز الهضمي. تدعم عمل المعدة والكبد. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الهندباء البرية، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة لتتقع، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب قبل الفطور وآخر قبل العشاء يومياً، ويجب تحضير المُغلى أولاً بأول يومياً.

٩- الحبة السوداء وعسل النحل والصبر الأصلي Black Cumin:

يؤخذ نحو سبع إلى ١٠ حبات من الحبة السوداء، وربع ملعقة من الصبر البني النقي وتوضع مع ملعقتي طعام عسل إيراني أو كشميري، ويمزج جيداً ثم يلعق على



الريق مرة واحدة في اليوم فقط ولدة ثلاثة أشهر: حيث تعمل هذه العجينة على تعديل أنزيمات الكبد وتحسن كثيراً من وظائفه.

١٠- لحاء البلوط Oak:

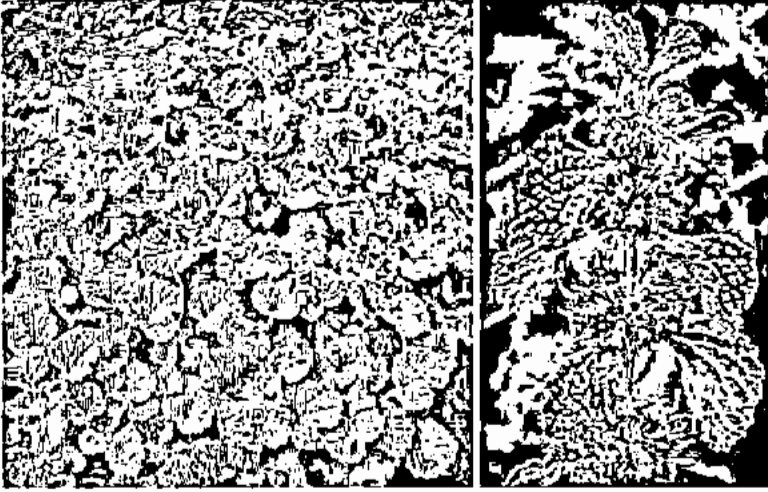


والبلوط أو السنديان شجرة بطيئة النمو معمرة كبيرة، حيث يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً. أوراقها عميقة التفصيص، يعرف البلوط علمياً باسم *Quercus robber*، والجزء المستخدم من النبات القشور «اللحاء»، والثمار الكاذبة التي تتكون نتيجة لبعض الحشرات أو الفطريات.

تحتوي قشور البلوط على ما بين ١٥ إلى ٢٠% حمض العفص، أما الثمار الكاذبة للبلوط فتحتوي على ٥٠% من حمض العفص.

وتستخدم قشور البلوط لعلاج جميع أمراض الكبد والمرارة؛ حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة، ويمجن في فتجان مع خمس ملاعق من عسل النحل، وذلك على الريق يومياً لمدة ثلاثة أشهر دون انقطاع.

١١- الفراسيون الأبيض White hornehound:



وهو نبات معمر يعرف علمياً باسم *Marrubium vulgare*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على تربينات ثنائية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو ماروبيين ومارينول، كما تحتوي الأوراق

على فلافونيدات وقلويدات، وأهمها البيتونيسين والستاكردين ونسبة كبيرة من الزيت الطيار. ويعد من أكثر الأدوية استخداماً لعلاج السعال، وقد استخدمه الطبيب الأغريقي دسقوريدس لعلاج السل والربو والسعال. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم أو مسحوق أوراق الفراسيون وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ملء كوب ماء مُغلى وتترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل كل وجبة طعام يومياً ولدة شهرين متصلين على الأقل.

١٢- الترنجان والبردقوش والطرخشون:

Lemon balm+Oreganum+Dandelion يؤخذ ما مقداره ملعقة من مسحوق الأعشاب السابقة وتوضع في وعاء، ثم يضاف له ملء كوب ماء ويوضع على النار ويترك ليغلى لمدة دقيقتين فقط، ثم يصفى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء يومياً.

١٣- الزعتر والمرمية والطارخشون *Thyme+Sage+Dandelion*:

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المواد المذكورة أعلاه وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب من الماء وتوضع على النار وتترك لتغلى لمدة دقيقتين، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد قبل الفطور وآخر قبل العشاء، لمدة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر.

١٤- النعناع Peppermint:



وهو نبات عشبي معمر، وقد عثر على أوراق من النعناع المجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان النعناع ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر.

يعرف النعناع علمياً باسم *Mentha piperita* وله عدة أنواع. والجزء المستخدم منه جميع الأجزاء عدا الجذور. يحتوي النعناع على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت المنثول والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل النعناع على نطاق واسع، فهو طارد للآرياح، ويضك تشنج العضلات، ويزيد التعرق، ومنبه جيد لإفراز الصفراء ومطهر. كما أنه يدخل في صناعة العطور وفي معاجين الأسنان وفي كثير



من المستحضرات الصيدلانية. كما أن له ميزة غير تنبيه إفراز الصفراء وهو يزيل اضطرابات المرارة وحصواتها وخاصة عندما يستعمل طازجاً. والطريقة أن يؤخذ حفنة من أوراق النعناع الطازج وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي وينطى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بعد ذلك بمعدل كوب بعد كل وجبة.

١٥- جذور الجاوي Masterwort:

الجاوي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، وله أوراق خضراء مقسمة إلى ثلاث وريقات، وله أزهار بيضاء، توجد في مجاميع على هيئة مظلة.



والجاوي موطنه جنوب أوروبا ووسطها
وأسيا. الجزء المستخدم من النبات الجذر
الذي يخلع في فصل الخريف أو الربيع. يعرف
علمياً باسم *Imperatoria ostruthium*. يحتوي
جذور النبات على زيت الكافور الطيار، الذي
يشمل الليمونين والفيلاندين والفابانين
والتربين الأحادي التصفني والبيكادانين
والاكسيبوكادانين والاستيرول. لقد نظر

الطارون العالميون إلى الجاوي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى، حيث
كانوا يستخدمونه لإزالة انتفاخ البطن وبنه البول والحيض. وتستخدم جذور الجاوي
لعلاج مشكلات الكبد؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وتوضع في كوب،
ويصب عليها الماء المغلي فوراً وتغلى، ثم يشرب بعد عشر دقائق بمعدل كوب بعد كل
وجبة غذائية. ويمكن استخدام مسحوق جذر الجاوي بطريقة مغايرة، وذلك بمزج
ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر مع ثلاث ملاعق عسل ثم تلعق وتبلعها بقليل
من الماء، وذلك بعد كل وجبة غذائية.



نظراً لأن اليرقان يسبب الحكّة والهرش، فيمكن استخدام الخل دهاناً لتخفيف
الهرش، وذلك بأخذ ملعقتين خل ومزجها مع ملء كوب ماء، ويدهن به جميع
أجزاء الجسم بعد الاستحمام.



أمراض الأظفار Nail Problems

قبل الحديث عن أمراض الظفر نود تعريف الظفر، هو صفيحة صلبة تغطي المساحة الفوقية في طرف كل من أصابع اليدين والقدمين. إنه نمو خاص للبشرة والطبقة الخارجية للجلد مكون من خلايا متصلة. يسمى الجلد الموجود تحت الظفر الذي ينمو منه المطرق. يسري الدم في الخلايا القريبة من أصل الظفر؛ حيث يبدأ النمو الأقل بروزاً. أما الطبقة البيضاء فهلالية الشكل التي تشير إلى هذا الجزء فهي الهليل. وكثيراً ما تبين الأظفار حالة الإنسان الصحية. وتقوم بحماية أطراف اليدين والقدمين الفنية بالنهايات العصبية من الإصابة. وتتكون من الكيراتين الذي يعد من البروتين، ومهاد الظفر عبارة عن طبقة الجلد التي تنمو عليها الأظفار. وتنمو بمعدل ٠.٥ إلى ١.٢ ملم كل أسبوع. وعند تلفها، فإنها تأخذ نحو ٧ أشهر لتنمو بصورة كاملة. ومهاد الأظفار السليمة تأخذ اللون القرنفلي؛ نظراً لغناها بالدم، وتحدث التغيرات غير الطبيعية فيها غالباً نتيجة في النقص الغذائي أو ربما نتيجة لأسباب أخرى. وعادة ينظر الأطباء عند فحص أي مريض لأظفاره، حيث إنها تعطي صورة واضحة عن صحة الإنسان الداخلية.

وهناك أسباب يؤدي نقصها إلى مشكلات في الأظفار، وهي:

١- نقص حمض الفوليك وفيتامين ج والبروتين، يؤدي إلى الداحوس، وكذلك خطوط بيضاء على الأظفار.

٢- يؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين أ إلى جفاف وتقصف الأظفار.

٣- يؤدي نقص مجموعة فيتامينات ب إلى هشاشة الأظفار مع ظهور خطوط مرتفعة أفقية وعمودية عليها.

٤- يؤدي نقص الحديد إلى تكون الأظفار المقعرة أو خطوط متوازية بارزة.

٥- يؤدي نقص الزنك إلى ظهور نقط بيضاء على الأظفار.

٦- يؤدي نقص حمض الهيدروكلوريك إلى تشقق الأظفار.

٧- يؤدي نقص فيتامين ب١٢ إلى الجفاف الشديد واستدارة وانحناء شديد في نهايات الأظفار مع دكاشة اللون.

ومن الأمراض التي تظهر على الأظفار ما يأتي:

- الأظفار التي تتقشر وتتكسر بسهولة، تعني وجود النقص الغذائي العام.
- الأظفار المرتفعة عند قاعدتها والبيضاء صغيرة عند نهايتها، تشير إلى أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأمفيزيميا أو الالتهاب الشعبي، وهذا النوع من المرض يمكن أن يكون وراثياً.
- الأظفار الغليظة يمكن أن يدل ذلك على ضعف في الجهاز الدوري وقصور في سريان الدم، كما أنها تكون نتيجة لعلاجات الغدة الدرقية.
- ظهور خطين أفقيين أبيضين لا يتحركان مع نمو الأظفار، ربما يكون علاقة لنقص البروتين.
- ظهور خطوط بيضاء عبر الظفر تشير عادة إلى مرض الكبد.
- الأظفار البيضاء تشير إلى أمراض الكبد أو الأنيميا أو الكلى.
- الأظفار الصفراء أو ارتفاع أطراف الأظفار تشير إلى إصابة الجهاز اللمفاوي.
- الأظفار المنفصلة عن مهاد الظفر تشير إلى أمراض الغدة الدرقية.
- الأظفار ذات النقر الذي يشبه النحاس المحروق يشير إلى فقد الشعر الجزئي أو الكلي.

- حروق سوداء مشققة تحت الظفر ربما تكون علامة لأمراض القلب.
- الأظفار المقصفة تدل على نقص الحديد وأمراض الغدة الدرقية وقصور في وظائف الكلى ومشكلات الدورة الدموية.
- لحم الأظفار الأزرق الداكن يشير إلى أحد أمراض الرئة الانسدادية مثل الربو الشعبي أو انتفاخ حويصلات الرئة.
- ظهور شريط أزرق غامق منفرد في مثوى الظفر خصوصاً في أصحاب البشرة الفاتحة يمكن أن يشير إلى سرطان الجلد.
- الأظفار المقصفة الملساء اللامعة تشير إلى زيادة في نشاط الغدة الدرقية.
- ظهور بقع بنية حمراء صغيرة ونهايات مشقوقة تدل على مرض الصدفية ونقص فيتامين ج وحمض الفوليك والبروتين.
- رقة الأظفار قد تشير إلى الحزاز مثل أمراض الجلد المسببة للحكة.
- الخطوط البيضاء تشير إلى أمراض القلب أو التسمم بالزرنيخ.
- إذا تحولت المنطقة الهلالية في أسفل الظفر إلى اللون الأحمر، فذلك يدل على الإصابة بأمراض القلب، وإذا تحولت إلى اللون الأزرق الأرواخي، فذلك يشير إلى التسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكاديوم.
- احمرار جلد ما حول الأظفار قد يكون علامة لقصور التمثيل الغذائي أو نقص الأحماض الدهنية الأساسية أو أمراض الذئبة الحمراء.
- الأظفار العريضة المربعة تدل على الاضطرابات الهرمونية.
- الأظفار المحببة علامة على التهاب المفاصل الروماتويدي.

علاج مشكلات الأظفار:

ينقسم علاج مشكلات الأظفار إلى ثلاثة أنواع هي:

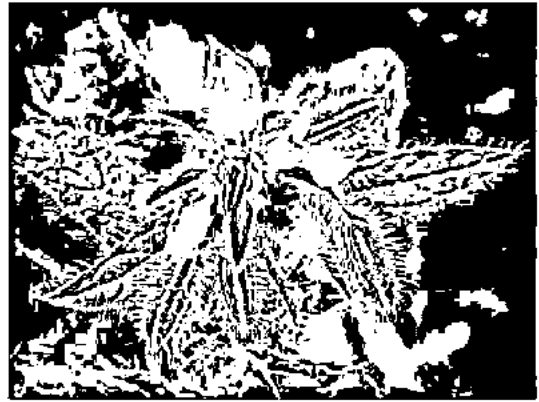
أولاً: الأدوية المشيدة:

- ١- لعلاج فطريات الأظفار يصرف الأطباء علاجاً يسمى جريزوفولفين Grisofulvin. ويعرف تجارياً باسم فولفسين Fulvicin. بمقدار ٢٥٠ مجم أربع مرات يومياً. ويجب مراقبة عدد كرات الدم البيضاء طوال مدة العلاج.
- ٢- يوجد علاج آخر للفطريات هو كيتوكونازول Ketoconazol. المعروف تجارياً باسم نيزورال (Nizoral)، ويوجد على هيئة مرهم وأقراص وشامبو.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- بذور عشب لسان الثور Borage Seeds:

نبات عشبي حولي يعرف باسم الحمحم المخزني، وعلمياً باسم Borage officinalis. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية وزيت بذور النبات. يحتوي لسان الثور على هلام وحموض العفص وقلويدات البايروليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة أو عندما يؤخذ جرعة كبيرة من النبات. يستخدم النبات مطرياً نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من المواد الهلامية، وهذا مفيد جداً للجلد المتقشر أو الأظفار المتقصفة؛ حيث يستخدم عصير النبات دهاناً أو يدق ويستخدم لبخة على الأظفار. يجب عدم استخدامه إلا باستشارة المختص، ولا يستعمل من قبل المرأة الحامل ولا من قبل الأطفال وكذلك الأم المرضع.



٢- الكوهوش الأسود Black cohosh



ويعرف بقاتل البق، وهو عشب معمر له سنابل زهرية قشدية إلى بيضاء، ويعرف علمياً باسم *Cimicifuga racemosa*. والجزء المستخدم من النبات هو الجذر كثير الجذيرات ذولون بني إلى مسود. يحتوي الجذر جلايكوزيدات ثلاثية التربين وأيزوقلافونات وحمض الأيزوفيرولنيك وحمض الساليسيليك

وحمض العفص ومواد راتنجية. يستعمل الجذر للمشكلات النسائية؛ حيث ينظم عمل الحيض ومضاداً للروماتزم وله خصائص أستروجينية. ويستخدم كمرطب لحالات الأظفار المتشققة. يوجد منه علاج مقنن يباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية.



٣- الأرقطيون Burdock:

الأرقطيون نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب أرتيويبيرين، كما يحتوي على قلافونيات. أهم مركبات هذه المجموعة أرتيتين ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيثلين، وكذلك تريينات أحادية نصفية وإيتولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم والفتور، ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية والأظفار؛ حيث تفسل الأظفار بخلاصة الجذر.

٤- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:



نبتة زاحفة ذات أوراق مروحية الشكل،
الجزء المستخدم من النبات الأجزاء
الهوائية التي تحتوي على صابونينات
ثلاثية التربين وأهمها أسياتيكوسيد
وبراهموسيد تانكونوسيد. كما تحتوي على
قلويدات أهمها هيدروكوتيلين وتحتوي
أيضاً على مواد مرة: أهم مركب فيها هو
فيلارين. تستخدم قصعة الماء الهندية

كمقوية ومضادة للروماتزم ومدرة للبول وموسعة للأوعية المحيطة. وتستخدم لعلاج
المشكلات الجلدية، ومن بينها صدفية الأظفار.

يوجد مستحضر مقلن في السوق يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.



٥- الأحماض الأصفر Yellow dock:



ويعرف بالحماض المفتول وعلمياً باسم Rumex crispus. وهو نبات معمر له أوراق رمحية طويلة تصل إلى ٢٥ سم. والجزء المستخدم من النبات الجذور فقط: التي تحتوي على انثراكينونات جليكوزيدية، أهم مركبات هذه المجموعة إيمودين وكريسافانول ونيبودين. كما تحتوي على حموض العفص، وكذلك أوكسالات كالسيوم وزيت طيار. يستخدم الجذر

كملين لطيف وينبه تدفق الصفراء، ويستخدم خلاصة الجذر لعلاج المشكلات الجلدية مثل الصدفية والأكزيما وتقصف الأظفار وفطرياتها. يوجد منه مستحضر مقنن، ولعمل خلاصة يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر وتوضع في إناء، ويضاف ملء كوب ماء، ثم يوضع على نار هادئة ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يبرد وتفسل الأماكن المصابة في الجلد أو الأظفار بمعدل مرتين في اليوم لحين الشفاء، بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تعد الأحماض الأمينية من المواد البانية لأظافر جديدة، وتزود الجسم بالكيريت اللازم لنمو الجلد والأظفار. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- زيت بذور الكشمش الأسود: يستخدم للأظفار الضعيفة والمتقصفة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم.

٣- التراويل Ultra Nail: يحتوي على الكالسيوم والجيلاتين والمغنسيوم والأحماض الأمينية والحديد والمواد الأخرى الغذائية اللازمة لسلامة الأظفار، وهو من إنتاج Nature's plus. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٤- فيتامين ب المركب + فيتامين ب٢: ثبت أن نقص فيتامين ب المركب يؤدي إلى هشاشة الأظفار، يستخدم حسب إرشادات المختص. أما فيتامين ب٢ فيؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ٢ مرات يومياً.

٥- فيتامين ج: وجد أن نقصه يسبب داحوس الأصابع والتهاب النسيج المحيط بالأظفار. يؤخذ ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب مراعاتها :

١- لا تقم بتركيب أظفار اصطناعية على أظفارك، فهي تبدو جميلة ولكنها سوف تتلف الظفر الذي تحتها. والمواد الكيميائية والفراء المستخدم تشكل خطراً جسيماً على الجسم؛ حيث إنها تمتص سريعاً عن طريق الظفر ومهد الظفر. كما أنه من المعروف أن استخدام الأظفار الصناعية يؤدي إلى العدوى الفطرية لأظافر الأصابع.

٢- لا تقم يديك في الماء الذي يحتوي على منظفات أو مواد كيميائية مثل المبيضات والصابون، فهذا يؤدي إلى تشقق الأظفار. ومن الأفضل ارتداء قفازات مبطنة بالقطن عند مزاوله أعمال المنزل.

٣- استخدم أظفارك بلطف، وابتك أن تنزع دبابيس الدياسة؛ حيث إن ذلك يتلف أظفارك.

٤- تناول الموالح والملح والخل بكميات قليلة؛ حيث إن تناول كميات كبيرة من هذه المواد يسبب عدم توازن البروتين والكالسيوم، الذي يؤثر عكسياً على سلامة الأظفار.

٥- تناول ملعقتين كبيرتين من خميرة البيرة أو زيت جنين القمح كل يوم، وذلك لعلاج تشقق الأظفار أو الأظفار المعلقة.

٦- لتقوية الأظفار اغمسها في زيت زيتون دافئ أو عصير الخل لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة يومياً.

٧- لا تقم بقص الجلد الصغيرة المجاورة للأظفار، فهذه الطريقة مؤلمة ومهيجة، ويمكن أن تتسبب في حصول عدوى فطرية، واستخدم زيتاً أو كريماً للتهدئة.

٨- تناول عصير الجزر الطازج يومياً، فهو غني بالكالسيوم والفوسفور ومفيد جداً لتقوية الأظفار.



أمراض الجهاز الدوري Cardiovascular Disease

يتكون الجهاز الدوري للإنسان من ثلاثة أجزاء هي القلب، والأوعية الدموية، والدم. وبعض العلماء يضيف السائل اللمفاوي المسمى اللمف، وكذلك الأوعية التي تحتوي على جزء من الجهاز الدوري.

القلب: هو عضو عضلي أجوف، يعمل على ضخ الدم، ويتكون من مضختين توجدان جنباً إلى جنب، وتتوسط هاتان المضختان عند استقبال الدم وتقبضان عند إرسال الدم للخارج. ويعمل الجانب الأيسر من القلب مضخة أقوى من تلك التي بالجانب الأيمن، حيث تستقبل المضخة الدم من الرئتين وتبعثه إلى الخلايا في جميع أنحاء الجسم. بينما تستقبل المضخة الأضعف على الجانب الأيمن الدم من الخلايا في أنحاء الجسم وتبعثه إلى الرئتين.

الأوعية الدموية: تتكون الأوعية الدموية جهازاً معقداً من الأنابيب المتصلة في أنحاء الجسم. وهناك ثلاثة أنواع أساسية من تلك الأوعية، الشرايين وهي التي تحمل الدم من القلب، والأوردة وهي التي تحمل الدم إلى القلب، والشعيرات الدموية وهي أوعية دموية رقيقة جداً تصل الشرايين بالأوردة.

الدم: يتكون الدم أساساً من سائل اسمه البلازما، وثلاثة أنواع من المواد الصلبة تعرف بالعناصر المشكلة. تتكون البلازما أساساً من الماء، ولكنها تحتوي على البروتينات والمعادن ومواد أخرى. والأنواع الثلاثة من العناصر المشكلة هي: كريات الدم الحمراء، وكريات الدم البيضاء، والصفائح الدموية. وتحمل كريات الدم الحمراء الأكسجين وثاني أكسيد الكربون إلى أجزاء الجسم، بينما تساعد كريات الدم البيضاء على

حماية الجسم من الأمراض. أما الصفائح الدموية فتُطلق موادّ تساعد على تجلط الدم، وبذلك تساعد في منع فقدان الدم من الأوعية الدموية المصابة.

وظائف الجهاز الدوري: يؤدي الجهاز الدوري عدداً من الوظائف الحيوية، فهو يقوم بدور مهم في عملية التنفس، وهو مهم أيضاً في عملية التغذية، وفي إزالة الفضلات والسموم وفي عدة عمليات أخرى في الجسم.

التنفس: يقوم الجهاز الدوري بدور في عملية التنفس، وذلك بإيصال الأكسجين إلى الخلايا، وإزالة ثاني أكسيد الكربون منها. وأثناء تلك العملية يسلك الدم طريقين هما: الدورة الشاملة والدورة الرئوية. ويتم ضخ الدم المحمل بالأكسجين من الجانب الأيسر للقلب عن طريق الشريان الأورطي (الشريان الرئيسي للجسم)، ويتفرع الشريان الأورطي إلى عدة شرايين، تتفرع إلى أوعية دموية أصغر فأصغر، لتنتهي إلى شعيرات دموية دقيقة. وفي تلك الشعيرات يترك الأكسجين الدم إلى الأنسجة عن طريق جدار الشعيرات الدموية الرفيع.

وبطريقة مماثلة يترك ثاني أكسيد الكربون الأنسجة إلى الدم، ويتجه هذا الدم المحمل بثاني أكسيد الكربون. من الشعيرات الدموية إلى أوردة أكبر فأكبر، وفي النهاية يصل الدم إلى الجزء الأيمن من القلب عن طريق وريدين كبيرين هما الوريد الأجوف العلوي، الذي يحمل الدم من الرأس والذراعين، والوريد الأجوف السفلي، الذي يحمل الدم من الجذع والساقين.

يتم ضخ الدم من الجانب الأيمن للقلب إلى الدورة الرئوية، حيث تحمل الشرايين الرئوية الدم المحتوي على ثاني أكسيد الكربون من جدار الشعيرات الدموية إلى داخل الرئة، ليتم زفيره أو إطلاقه إلى الخارج.

أما الأكسجين الذي يتم شهيته أو تنفسه للداخل فإنه يمر إلى الرئتين بالطريقة نفسها، ويرجع الدم بعدها عن طريق الأوردة الرئوية إلى الجانب الأيسر للقلب ليبدأ رحلته من جديد.

التغذية: يحمل الجهاز الدوري الطعام المهضوم إلى خلايا الجسم، وتدخل تلك المواد الغذائية تيار الدم عن طريق جدار الأمعاء الدقيقة إلى الشعيرات الدموية.

ويحمل بعدها الدم تلك المواد الغذائية للكبد. يزيل الكبد بعض تلك المواد الغذائية من الدم ويخزنها. ثم يطلق فيما بعد تلك المواد إلى الدم حين يحتاجها الجسم. كما يحول الكبد بعض تلك المواد الغذائية إلى مواد أخرى يحتاجها الجسم. ويحتوي الدم الذي يترك الكبد على مواد غذائية تستعملها الخلايا في توليد الطاقة والأنزيمات ومواد بناء جديدة للجسم.

التخلص من الفضلات والسموم:

يساعد الجهاز الدوري في التخلص من الفضلات والسموم التي تضر الجسم. وتلك المواد هي ثاني أكسيد الكربون والأملاح والنشادر. وهي توابع استخدام الخلايا للبروتين. يزيل الكبد النشادر والفضلات الأخرى ومختلف السموم التي تدخل الجسم عن طريق الجهاز الهضمي، حيث يحولها الكبد إلى مواد تذوب في الماء ويحملها الدم إلى الكلى. ترشح الكلى تلك المواد وفضلات أخرى تذوب في الماء. ثم تطردها خارج الجسم عن طريق البول.

وظائف أخرى:

يساعد الجهاز الدوري على حماية الجسم من الأمراض. تبتلع كريات الدم البيضاء البكتريا والفيروسات وأشياء أخرى ضارة وتدمرها. ويساعد الدم أثناء دورانه على بقاء درجة حرارة الجسم ثابتة، وذلك عن طريق امتصاص الحرارة من عملية توليد الطاقة بالخلايا. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الارتفاع فإن جريان الدم في أوعية الجلد يزداد، وبهذا يتم نقل الحرارة للخلايا الداخلية إلى الجلد. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الانخفاض، فإن جريان الدم إلى الجلد يقل، ويساهم ذلك في الاحتفاظ بالحرارة قدر الإمكان.

يحمل الجهاز الدوري أيضاً الهرمونات، حيث تؤثر المواد الكيميائية على أنشطة مختلف أعضاء الجسم وأنسجته، وتتحكم فيها. ويتم إنتاج الهرمونات في الغدد الصماء كالغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة فوق الكلية والغدة الجنسية، وتفرز تلك الغدد هرمونات إلى تيار الدم.

اضطرابات الجهاز الدوري،

يتأثر الجهاز الدوري بالأمراض والإصابات. ومن أكثر أمراض الجهاز الدوري شيوعاً تصلب الشرايين، الذي ينتج عن تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين. وتسبب تلك الترسبات زيادة صلابة جدران الشرايين وثخانتها، مما يؤدي إلى التقليل من سرعة سريان الدم. وتنتج جلطات الدم في بعض الأحيان في الأوعية المصابة بتصلب الشرايين. وقد تؤدي تلك الجلطات إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية، وهي حالة يعاني الدماغ أثنائها من عدم استقبال كمية الدم الكافية له.

وعادة ما يصاحب تصلب الشرايين مرض آخر هو ارتفاع ضغط الدم. يتسبب ارتفاع ضغط الدم في أن يبذل القلب مجهوداً أكبر، وقد يؤدي ذلك إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية أو فشل كلوي. ويشمل علاج تصلب الشرايين الراحة والرياضة وتغيير نوعية الغذاء. وتحدث اضطرابات أخرى بالجهاز الدوري من وجود إصابة أو ثقب في القلب أو في الأوعية الدموية. فالحمى الروماتزمية مثلاً قد تغير الصمامات التي تتحكم في سريان الدم أثناء القلب أو تدمرها. وقد يؤدي عدم اكتمال نمو القلب أو أوعيته الدموية قبل الولادة إلى حدوث ثقب تسمى أمراض القلب الولادية.

ويمكن إصلاح الإصابات أو الثقب عن طريق الجراحة.

أمراض القلب المنتشرة ووسائل تشخيصها :

- يجب على كل شخص معرفة المصطلحات الطبية التي قد يستخدمها طبيبك الخاص:
- 1- التهاب داخل القلب Endocarditis وهو التهاب يصيب الغشاء المبطن لعضلة القلب كنتيجة لعدوى بكتيرية في الغالب.
 - 2- التهاب القلب Carditis: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.
 - 3- تضخم القلب Cardionegaly: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.
 - 4- التكتيس الشرياني Aneurysm: هو نقطة في الوعاء الدموي يصبح الجدار فيها رقيقاً ويبرز للخارج بسبب ضغط الدم عليه.
 - 5- الذبحة الصدرية Angina pectoris: هي ألم أو ثقل يضغط على الصدر وينتج عن عدم وصول الأكسجين للقلب بصورة كافية.

- ٦- السكتة القلبية Cardiac arrest: تحدث السكتة القلبية عندما يتوقف القلب عن الخفقان، وعند حدوث ذلك يتوقف الإمداد الدموي للمخ ويغيب الشخص عن الوعي.
- ٧- علل عضلة القلب Cardiomyopathy: تعد مجموعة أمراض تصيب عضلة القلب، وتؤدي إلى الإثناء بوظيفته وفي النهاية حدوث هبوط في عضلة القلب.
- ٨- أمراض نقص ورود الدم عبر الشرايين التاجية Eschemic heart disease: ينتج عن توقف تدفق الدم إلى القلب عادة كنتيجة لتصلب الشرايين.
- ٩- النوبة القلبية Heart attack: هو احتشاء عضلة القلب، وهو يعزى إلى حدوث احتشاءات في عضلة القلب. والاحتشاء يحدث عندما يتوقف الإمداد الدموي لمنطقة معينة بالقلب عادة، نتيجة جلطة تعلق شرياناً تاجياً ضيقاً. النوبة القلبية قد تكون بسيطة و شديدة بالاعتماد على حجم ومكان المنطقة المصابة.
- ١٠- هبوط عضلة القلب Heart Failure: يحدث عندما يفشل قلب المريض في ضخ الدم بكفاية فيمنع أنسجة الجسم من الأغذية والأكسجين لكي تعمل جيداً ويكون هبوط القلب إما حاداً أو مزمناً.
- ١١- هبوط عضلة القلب الاحتقاني Congestive heart failure: هي حالة هبوط في عضلة القلب المزمنة، تؤدي إلى تجمع السوائل في الرئة وصعوبة في التنفس، حتى بعد نشاط بسيط وتورم في الكاحلين والقدمين.

علاج أمراض الجهاز الدوري:

ينقسم علاج أمراض الجهاز الدوري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة، وتتخلص في الآتي:

- ١- مستحضر النيتروجلسرين: يوصفه الأطباء عادة لإزالة ألم الصدر وتحسين إمداد القلب بالأكسجين، يؤخذ في صورة أقراص صغيرة تحت اللسان أو رشاشات تحت اللسان أو رقع يؤخذ هذا العقار مع أول علامات ألم الصدر.
- ٢- مواد تدعى مذيبيات الجلطات مثل أستربتوكيناز والتيبلاز (يعرف بمنتشط بلازمينوجين الأنسجة). ويباع تحت اسم تجاري أكتيفيز Activase لها القدرة

على إذابة الجلطة عند حقنها في الوريد تجرى مع الدم ثم تتركز فيه وتحلل
الجلطات.

٣- يعطى الأسبرين بمعدل قرص واحد جرعة ٨١ مجم يومياً، حيث يقلل مخاطر
حدوث نوبة قلبية دون أعراض جانبية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكنني سأحدث عن أهمها وهي:

١- جارسيانا Gamboge:

شجرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ متراً، تعرف علمياً باسم *Garcinia hanburyi*.
الجزء المستخدم هو المادة الراتنجية التي يفرزها سيقان النبات، التي تحتوي على
راتنج بنسبة ما بين ٧٠ - ٧٥٪ وتشمل بنزوفينونز، ويتميز بلونه الأحمر، ومركب
إكز انثونز Exanthones. كما تحتوي على موريليك أسد وأيزوموريليك أسد وأيضاً
جامبوجيك أسد. كما يحتوي على مواد هلامية. يستعمل راتنج النبات، كمثبط تكوين
الأحماض الدهنية في الكبد، وبذلك يساعد على منع تجمع الدهون الكامنة بخطورة
في الجسم. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مفلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق،
ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.



٢- الزعرور البري *Howthorn*:

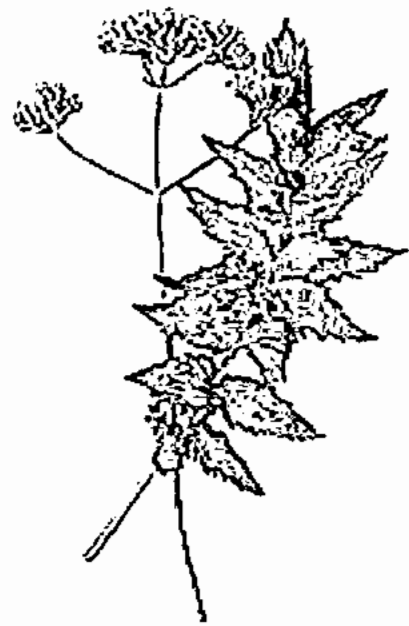


الزعرور البري من أشهر النباتات المستخدمة في علاج مشكلات القلب وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه في مرض ضغط الدم والنوبة القلبية. ويستعمل من هذا النبات الأوراق والأزهار والثمار العنبية، ويوجد مستحضرات لكل من هذه الأجزاء. يستعمل لتنظيم دقات القلب، ويقوي عضلات القلب، ويعالج احتقان القلب والذبحة الصدرية، ويوسع الشرايين التاجية للقلب، ويخفض ضغط الدم والكوليسترول، ويحسن الدورة الدموية ويقويها. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٣- الجنكة *Ginkgo biloba*:

تحدثنا عن نبات الجنكة في عدة أمراض سابقة. يستعمل هذا النبات لتحسين الدورة الدموية ويقويها وينشطها، وكذلك الذاكرة ويقوي وظائف المخ وتجعله أكثر تركيزاً. يوجد عدة مستحضرات منه تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

٤- جذور الناردين *Valerian*:



سبق الحديث عن جذر الناردين كعلاج ضد الأرق في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر هذا النبات يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يستخدم على نطاق واسع كمهدئ ومزيل للقلق والأرق ويساعد على النوم المريح. يحسن الدورة الدموية ويزيل تعب وتوتر العضلات. يستعمل بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qio: يقوم هذا الأنزيم المساعد بإمداد الأنسجة بالأكسجين، ويمنع تكرار حدوث النوبة القلبية في أشخاص سبق أن أصيبوا بها. يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٢- مستحضر يسمى Bio-cardiozume forte: وهذا المستحضر يقوي عضلة القلب. يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات في اليوم على معدة خاوية.

٣- ل- كارنيتين: يقلل الدهون والدهون الثلاثية في الدم، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦. ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.

٤- الأحماض الدهنية الأساسية: تساعد في منع تصلب الشرايين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- السيلينيوم: إن نقصه مرتبط بأمراض القلب. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٦- فيتامين هـ: يقوي عضلة القلب، ويحسن الدورة الدموية، ويقوي الجهاز المناعي. يؤخذ هذا الفيتامين تحت إشراف الطبيب.

٧- النحاس: يرتبط نقص النحاس ببعض اضطرابات القلب. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

٨- فيتامين ب١: نقصه في عضلة القلب يسبب أمراض القلب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تأكد من توازن غذائك، ابتعد عن اللحوم الحمراء والكبد والكلاوي وبيوض الخراف أو الماعز والمخ واللسان والجمبري ومح البيض والأوراق الخضراء المحتوية على فيتامين ك.



٢- أضف إلى غذائك الثوم والبصل والمكسرات النيئة، عدا الفول السوداني استعمل زيت الزيتون والسلمون النوردي والتونة. لا تتناول المنبهات مثل القهوة والشاي والشيكولاتة، وكذلك السكر والملح والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية والمحفوظة ومنتجات الدقيق الأبيض.

٣- تخلص من مصادر الصوديوم في غذائك واقراء عادة نشرات الطعام.

٤- إذا شعرت بأي من أعراض النوبة القلبية فاتصل بطبيبك على الفور. أو الذهاب إلى الطوارئ في أقرب مستشفى حتى لو استمرت الأعراض لفترات قليلة. نصف وفيات النوبة القلبية تحدث أثناء ٣-٤ ساعات من بداية النوبة.



أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي

Neuronitis and Lymphatic Diseases

قبل أن نتحدث عن أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي يجب أن نعطي القارئ الكريم فكرة عن الجهاز العصبي.

يعد الجهاز العصبي في الإنسان من أكثر الأعضاء رقياً إذا ما قورن بالجهاز العصبي في بقية الكائنات الحية، وهو عبارة عن شبكة اتصالات داخلية في جسم الحيوان، تساعده على التواءم مع التغيرات البيئية المحيطة به. ويمتلك كل حيوان ما عدا الحيوانات الأولية البسيطة نوعاً من الأجهزة العصبية.

تمتلك الحيوانات الفقارية جهازاً عصبياً يتراوح بين شبكات بسيطة من الأعصاب وجهاز عصبي منظم مرتبط بدماع بدائي. أما في الإنسان والحيوانات الفقارية، فيتكون الجهاز العصبي من دماغ ونخاع شوكي وأعصاب. فجهاز الإنسان العصبي معقد أشبه ما يكون بوزارة مواصلات وتخطيط. أعز الله سبحانه وتعالى، الإنسان عن سائر المخلوقات وفضله وميزه بامتلاك دماغ متطور جداً يعمل بكفاية لا يدانيها أي حاسوب؛ ليساعده في النطق وحمل كل ما يلاقيه من صعاب واستنباط الكثير من الأفكار الإبداعية. وللجهاز العصبي في الإنسان عدة سبل تُسهل انتقال المعلومات والإحساسات من البيئة المحيطة بالإنسان إلى الدماغ؛ الذي يقوم بإرسال أوامر وتعليمات لعضلات الجسم المختلفة لتتجاوب مع تلك المعلومات. وتسلك هذه المعلومات سبلاً غير التي سيرتها المعلومات الواصلة للدماغ. وكذلك يختص الجهاز العصبي بتنظيم العديد من وظائف الجسم الداخلية مثل عمليات التنفس والهضم والنبض القلبي. فالجهاز العصبي مسؤول عن كل ما يقوم به الإنسان من حركات وأفكار وانفعالات وأحاسيس.

كيف يعمل الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من بلايين الخلايا المختصة التي تسمى العصبونات أو الخلايا العصبية، التي تتجمع في شكل حبال تسمى الأعصاب، تسلك سبلاً متعددة تساعد على نقل المعلومات سريعاً إلى كل مكان من الجسم يشترك في إحداث رد فعل الإنسان لأي موقف. العديد من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي، التي لا تستغرق سوى لحظة واحدة. فلنأخذ مثلاً ماذا يحدث في الجهاز العصبي للإنسان، عندما يشاهد نمراً مفترساً ثم في لحظة يطلق ساقبه للريح.

توجد في كل عضو من أعضاء الحواس مثل العين والأذن وغيرهما، عصبونات متخصصة تسمى المستقبلات، تقوم بترجمة ما يحسه الإنسان كرؤيته نمراً مفترساً، إلى إشارات عصبية تسمى الدفعات العصبية التي تنتقل في الألياف العصبية بسرعة ١ إلى ٩٠ متراً في الثانية. فعند رؤية النمر تستجيب مستقبلات العين للإشعاعات الضوئية التي تعكس رؤيته وترجمها إلى دفعات عصبية، تنتقل عبر عصبونات حسية من المستقبلات في أعضاء الحواس إلى عصبونات الترابط الموجودة في الدماغ والنخاع الشوكي.

تستقبل العصبونات في الدماغ الدفعات العصبية وتقوم بتحليلها وترجمتها وتقرر ما يجب اتخاذه حيالها. فمثلاً تترجم رسالة رؤية النمر المفترس إلى الشعور بالخوف، ومن ثم يرسل الدماغ دفعات عصبية أخرى، تنتقل عبر عصبونات حركية إلى المستقبلات، مثل العضلات والغدد التي تستجيب لأوامر الدماغ. فمثلاً تستجيب عضلات الساقين، وتساعد الإنسان على العدو بعيداً عن الخطر، وكذلك يرسل الدماغ رسالة إلى القلب ليسرع من نبضه ويزيد من انقباضاته، ليرسل مزيداً من الدم إلى عضلات الساقين.

ما هي أقسام الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من ثلاثة أقسام رئيسية: هي الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي، والجهاز العصبي التلقائي، ولكل قسم من هذه الأقسام وظائف معينة. يتكون الجهاز العصبي المركزي من الدماغ والنخاع الشوكي. ويقوم

بتنظيم جميع أنشطة الجهاز العصبي والتحكم فيها. والدماغ عضو شديد التعقيد، يتكون من ثلاثة أجزاء أساسية هي المخ والمخيخ وجذع الدماغ. يعلو المخ كل من المخيخ وجذع الدماغ، ويلتف حولهما بدرجة ما، ويشكل نحو ٨٥٪ من الدماغ، ويعد الأكثر تعقيداً.

وللإنسان مخ متطور النمو يقوم بتوجيه السمع والنظر واللمس والتفكير والإحساس والكلام والتعليم.

يعلو المخيخ الذي يقارب حجمه حجم البيرتقالة جذع الدماغ، ويساعد الجسم في الاحتفاظ بتوازنه، وينسق بين المعلومات الحسية وحركات العضلات. يشبه جذع الدماغ الساق، ويتصل بالنخاع الشوكي في قاعدة الجمجمة. ويحتوي على العديد من العصبونات التي تتبادل المعلومات الواردة من الحواس. والكثير من العصبونات التي تنظم الوظائف التلقائية، مثل التنفس والنبض القلبي وتوازن الجسم وضغط الدم توجد في جذع الدماغ. يتكون النخاع الشوكي من حبل من العصبونات التي تمتد من العنق، وتتدلى حتى ما يقرب من ثلثي العمود الفقري الذي يلتف حوله ويقوم بوقايته. ويحتوي النخاع الشوكي على السبل التي تنقل المعلومات الحسية للدماغ، وتلك التي تتبادل أوامر الدماغ مع العصبونات الحركية.

الجهاز العصبي المحيطي؛

يعمل الجهاز العصبي المحيطي على نقل الإشارات والرسائل بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم المختلفة، ويتكون من اثني عشر زوجاً من الأعصاب، تبدأ من الدماغ وتسمى الأعصاب اللمفية. بالإضافة إلى واحد وثلاثين زوجاً من الأعصاب التي تبدأ من النخاع الشوكي، وتسمى الأعصاب النخاعية. وتعمل هذه الأعصاب كأسلاك الهاتف، حيث تقوم بنقل الرسائل من كل عصبون مستقبل ومستقبل في الجسم وإليه.

الجهاز العصبي التلقائي؛

يعد الجهاز العصبي التلقائي جزءاً خاصاً من الجهاز العصبي المحيطي، حيث يعمل على تنظيم كل الوظائف التلقائية في الجسم، مثل التنفس والهضم دون أي تدخل أو تحكم من الدماغ، مما يساعد على الاحتفاظ ببيئة داخلية مستقرة، وينقسم

الجهاز العصبي التلقائي إلى جزأين هما: الجهاز الودي والجهاز اللاودي. يلبي الجهاز الودي كل احتياجات الجسم في حالات الطوارئ وازدياد النشاط. فهو يعمل على ازدياد سرعة ضربات القلب وسريان الدم للعضلات وتوسعة حدقتي العينين. أما الجهاز اللاودي فيقوم بشكل عام، بإحداث تأثيرات مضادة للجهاز الودي. فمن تأثيراته مثلاً إبطاء ضربات القلب وتوجيه سريان الدم من العضلات إلى المعدة والأمعاء، وتضييق حدقتي العينين، أما الموازنة بين الجهازين فيقوم بها الجهاز العصبي المركزي.

أجزاء العصبون:

يتكون العصبون من ثلاثة أجزاء أساسية هي: الجسم الخلوي، والمحور العصبي والتغصنات. ويغطي كل الخلية غشاء عصبي دقيق.

الجسم الخلوي يشبه كرة صغيرة قطرها ٢٥ ملم، ويعمل على استقبال وإرسال الدفعات العصبية، وتصنيع البروتينات، واستخدام الطاقة للمحافظة على الخلية العصبية ونموها. تتركز معظم الأجسام الخلوية للعصبونات داخل الجهاز العصبي المركزي، حيث تتحد الرسائل الواردة، وتبث الرسائل الصادرة. أما تلك الموجودة خارج الجهاز العصبي المركزي فتتجمع في حزم تسمى العقد، مثل تلك الخاصة بالجهاز العصبي التلقائي. أما المحور العصبي الذي يسمى أيضاً الليف العصبي، ويشكل امتداداً أنبوبياً للجسم المحتوي للعصبون. وله العديد من التفرعات التي تمكنه من الاتصال بما يقرب من ألف عصبون آخر، وهو متخصص في نقل الرسائل. يبلغ طول المحور العصبي داخل الجهاز العصبي المركزي أقل من مليمتر واحد، بينما يزيد عن ذلك في الجهاز العصبي المحيطي؛ إذ يصل بعض المحاور الممتدة من النخاع الشوكي إلى عضلات القدمين إلى ٧٥ - ١٠٠ سم، أما الأعصاب فما هي إلا تجمعات لمحاور عصبونات حركية أو حسية أو كليهما معاً، التصقت بعضها مع بعض مكونة ذلك الشكل الحبلي.

يغطي غمد مصنوع من مادة دهنية بيضاء تسمى الميلين بعض المحاور، حيث تساعد على سرعة انتقال الدفعات العصبية عبرها، كما تساعد على التمييز بين المادة الرمادية والمادة البيضاء في الجهاز العصبي. وتتكون المادة الرمادية من محاور

غير مغطاة بالميلين وأجسام خلوية عصبونية، بينما تتكون المادة البيضاء من محاور مغطاة بالميلين، وتصنع مادة الميلين في خلايا شوان في الجهاز العصبي المحيطي، بينما تقوم الخلايا الدبقية بتصنيعها في الجهاز العصبي المركزي.

أما التغصنات فتتفرع من كل جسم خلوي نحو ستة أفرع في شكل قنوات أسطوانية، تسمى التغصنات ويبلغ طولها نصف مليمتر، وغلظها ضعفي سمك المحور العصبي أو ثلاثة أضعافه. تعد التغصنات أجساماً متخصصة في استقبال الدفعات الواردة من محاور أخرى، ويفصل بينهما فراغ ضيق يسمى الفج المشبكي الذي تعبر في أثنائه الدفعات، وتسمى أماكن التقاء العصبونات المشابك. تفرز الخلايا العصبية مجموعة من المواد الكيميائية تعمل على نقل الرسائل العصبية وتوجيه نشاط خلايا الدماغ، وهذه المواد هي اسيتايل كولين والأدرينالين والدوبامين. كما يوجد مواد أخرى شبه أفيونية أو ما يطلق عليها مضادات الألم لها قدرة عظيمة في تسكين الآلام، وهذه تسمى الأندورفين. وعن طريق هذه المواد الكيميائية، إضافة إلى الموجات الكهربائية المتداولة بين خلايا الدماغ، يؤدي المخ عمله الفائق الروعة والدهشة معاً.

أما فيما يتعلق بالجهاز اللمفاوي فهو شبكة من الأوعية الدقيقة التي تشبه الأوعية الدموية. يقوم الجهاز اللمفاوي بإعادة السوائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. وهذه العملية ضرورية لأن ضغط السوائل في الجسم يحسن الماء والبروتينات وغيرها من المواد التي تتسرب باستمرار خارج الأوعية الدموية الدقيقة المسماة بالشعيرات، ويقوم هذا السائل الراشح والمسمى السائل الأثناءي بغمر وتغذية أنسجة الجسم. وإذا لم يجد السائل الأثناءي الزائد طريقه إلى الدم فإن الأنسجة تفتخ وتتورم، ولذا فإن معظم السائل الزائد يرشح إلى داخل الشعيرات الدموية التي يكون ضغط السائل فيها منخفضاً، ويعود الباقي عن طريق الجهاز اللمفاوي، ويسمى اللمف. ويعد بعض العلماء الجهاز اللمفاوي جزءاً من الجهاز الدوري؛ لأن اللمف يأتي من الدم ويعود إليه.

ويعد الجهاز اللمفاوي أيضاً أحد أجهزة دفاع الجسم ضد العدوى، حيث يقوم برشح الجسيمات الصغيرة والبكتيريا التي تدخل الجسم بوساطة كتل صغيرة من الأنسجة، توجد على طول الأوعية اللمفاوية، وتشبه حبة الفاصوليا في الشكل، وتسمى العقد اللمفاوية.

ما هي أجزاء ومكونات الجهاز اللمفاوي؟

الأوعية اللمفاوية توجد في جميع أجزاء الجسم مثل الأوعية الدموية. وينساب اللمف من أوعية رقيقة متفرعة إلى أوعية أكبر يصل في النهاية من جميع أجزاء الجسم ما عدا الربع العلوي الأيمن إلى القناة الصدرية، وهي أضخم وعاء لمفاوي، وتقع على طول العمود الفقري من الأمام.

ويجري اللمف في القناة الصدرية إلى أعلى ليصب في وعاء دموي قرب منطقة اتصال العنق بالكنتف الأيسر. أما اللمف الموجود في الربع العلوي الأيمن من الجسم فيسري إلى القنوات اللمفاوية اليمنى في النصف الأيمن من الصدر، حيث تصب هذه القنوات في مجرى الدم قرب اتصال العنق بالمنكب الأيمن.

اللمف يشبه إلى حد كبير، من حيث التركيب الكيميائي البلازما، وهو الجزء السائل في الدم. ولكنه لا يحتوي إلا على نحو نصف كمية البروتين الموجودة في البلازما؛ لأن جزئيات البروتين الكبيرة لا تستطيع أن تنفذ من جدران الأوعية الدموية بالسهولة نفسها التي تنفذ بها بعض المواد الأخرى واللمف سائل شفاف ولونه مثل لون القش.

العقد اللمفاوية: توجد في أماكن كثيرة على طول الأوعية اللمفاوية. وهي تشبه نتوءات أو أوراماً يبلغ قطرها ٢٥ ملليمتر، كما أنها تشبه العقد على خيوط الأوعية اللمفاوية. وتتجمع هذه العقد في أماكن معينة خصوصاً في العنق والأبطين وفوق الأربية، وبقرب الأعضاء المختلفة والأوعية الدموية الكبيرة. وتحتوي العقد اللمفاوية على خلايا ضخمة تسمى البلاعم؛ تمتص المواد الضارة والأنسجة الميتة.

اللمفاويات: نوع من كريات الدم البيضاء تنتج في العقد اللمفاوية، وتدافع عن الجسم ضد العدوى، فعندما تمر في العقدة اللمفاوية خلايا غير طبيعية أو مواد غريبة عن الجسم تنتج اللمفاويات مواد تسمى الأجسام المضادة. تقوم بتدمير المواد الغريبة أو الشاذة أو جعلها غير ضارة. وتوجد أعداد كبيرة من اللمفاويات في العقد اللمفاوية، وفي اللمف نفسه، بل يفوق عددها عدد كل الأنواع الأخرى من الخلايا في اللمف.

النسيج اللمفاوي: يشبه نسيج العقد اللمفاوية، ويوجد في بعض أجزاء الجسم، التي لا تعد من الناحية العامة جزءاً من الجهاز اللمفاوي مثل اللوزتين والطحال والغدانيات التوتية. ويحتوي النسيج اللمفاوي على اللمفاويات وينتجها، ويساعد في الدفاع عن الجسم ضد العدوى.

ما هو عمل الجهاز اللمفاوي؟

يتلخص عمل الجهاز اللمفاوي في الآتي:

إعادة السائل الأتئائي:

ينتج السائل الأتئائي بصفة دائمة من الرشح من الشعيرات الدموية. لذا يجب أن يعاد باستمرار بعض هذا السائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. فإذا سدت الأوعية اللمفاوية يتجمع السائل في الأنسجة المجاورة، ويسبب انتفاخاً وتورماً يسمى الاستسقاء (الوذمة). ويستمر سريان اللمف بعد وصوله من الأوعية اللمفاوية الصغيرة إلى الأوعية الكبرى في الاتجاه نفسه، أي اتجاه القناة الصدرية. ويلاحظ أن كثيراً من اللمف بما في ذلك ما تحتويه القناة الصدرية يسري إلى أعلى، بالرغم من عدم وجود مضخة لللمف، مثل الموجودة في القلب، لتحافظ على حركته إلى الأمام، ويتم ذلك بواسطة الضغط الناشئ من حركة العضلات ومن عملية التنفس والحركة الناتجة من نبض الأوعية الدموية المجاورة. كما تمنع الصمامات الموجودة في الأوعية اللمفاوية الكبرى رجوع اللمف إلى الخلف، وتشبه هذه الصمامات مثيلاتها في الأوردة.

محاربة العدوى:

تؤدي اللمفاويات والبلاعم والخلايا المنتهية الكبرى دوراً حيوياً في محاربة العدوى ومقاومة العدوى عن طريق إنتاج اللمفاويات للأجسام المضادة، وابتلاع البلاعم للأجسام الغريبة. ولذا فقد تتورم العقد اللمفاوية التي تفرغ منطقة العدوى وتصبح مؤلمة. ويدل هذا التورم على أن اللمفاويات والبلاعم في حالة حرب مع العدوى، وتعمل على منع انتشارها. وتسمى هذه العقد المتضخمة أحياناً الغدد المتورمة مع أن المتورم عقد لمفاوية وليست غدداً.

كما تسري اللمفاويات أيضاً في مجرى الدم وتدور في جميع أنحاء الجسم؛ لتتضى على العدوى. وقد يجد كثير من اللمفاويات طريقه إلى مناطق تحت الجلد مباشرة، حيث يُنتج هناك أجساماً مضادة للبكتريا ولبعض المواد الأخرى التي تسبب الحساسية.

امتصاص الدهون:

تقوم الأوعية اللمفاوية الموجودة في جدار الأمعاء بدور مهم في امتصاص الجسم للدهون وتسمى هذه الأوعية اللمبية. وفي الأمعاء يتحد الدهن المهضوم مع بروتينات معينة، ثم تدخل الجسيمات الناتجة - اللوابن - وتعطى اللمف هناك لوناً أبيض يشبه اللبن. ويسمى هذا اللمف الأبيض اللبني الكيلوس.

يمر الكيلوس في اللوابن إلى وعاء الكيلوس. وهو منطقة متضخمة في الجزء السفلي من القناة الصدرية. ثم يسري الكيلوس والسوائل اللمفية الأخرى في القناة الصدرية إلى مجرى الدم، وبهذا يختلف امتصاص الدهون عن امتصاص المواد الكربوهيدراتية والبروتينات، التي تمتصها الأوعية الدموية وتنقلها إلى الكبد.

رفض الأنسجة المزروعة:

تؤدي اللمفاويات أيضاً دوراً في رفض الأنسجة التي سبق زرعها في شخص من شخص آخر متبرع. فهي تتفاعل مع النسيج المزروع بطريقة بنفسها التي تتفاعل بها مع المواد الغريبة أي إنتاج أجسام مضادة، ولهذا يقوم الأطباء بعد نقل العضو وزراعته بتقليل إنتاج الأجسام المضادة في الشخص المتلقي عن طريق تدمير اللمفاويات. ومن ناحية ثانية تضعف عملية التدمير هذه قدرة المريض على مقاومة العدوى.

هذه فكرة مبسطة عن هذين الجهازين اللذين يعدان من أهم أجهزة الجسم الحيوية. وكان لا بد لنا أن نعرف شيئاً عن التركيب المبسط لهذين الجهازين قبل أن نستعرض الأمراض التي تصيبها وطرق العلاج.

الصداع:

الصداع من أكثر الأمراض شيوعاً، وهو ألم خفيف بالرأس أو دوام، وهو في الغالب شعور بعدم الارتياح يجتاح الشخص. وقد يصاحب الصداع زغللة في العين أو إحساس



بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من الأعراض . . . والواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً يرجع بعضها لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم. كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف. وفي بعض الأحيان تؤدي هذه المثيرات النفسية إلى الإصابة بنوبة صداع نصفي (شقيقة)، وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس، ومما يقال: إن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن. كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين.

ومن أشهر مسببات الصداع والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة ما يأتي:

- في حالات مرض الحمى، فإن الصداع يشمل كل الرأس.
- في حالات التهاب الجيوب الأنفية فإن الصداع يكون في مقدمة الرأس ويكون غالباً في الصباح.
- في حالة ورم المخ يكون الصداع داخلياً عميقاً في الرأس. ويكون مستمراً ومتزايداً.
- في حالة ضعف البصر يكون الصداع في مقدمة الرأس. وغالباً بعد إجهاد البصر.
- أما ارتفاع ضغط الدم فيكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس.
- في الصداع العصبي يكون عادة نصفياً (شقيقة)، وهو يكون في الصباح ومصحوباً بقيء.

ويقول الدكتور برادا ليه من جامعة باريس في بحث قام به: إن طعام المعلبات بكثرة يؤدي للإصابة بالصداع، ويعود ذلك إلى المواد الحافظة التي تدخل في تركيب الطعام المحفوظ، التي يؤدي تخمرها إلى إفراز مادة السيروئين في الدم، مما يعمل على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ويؤدي ذلك بدوره إلى الإصابة بنوبة صداع.

ومن أهم الأعشاب المستخدمة لعلاج الصداع ما يأتي:

- الخيار (Cucumber):

يؤخذ قشر الخيار ويوضع الوجه المقشور على الجبهة والصدغين، وتثبت فوقهما برباط حيث يشفى الصدوع بإذن الله.

- البنفسج (Viola):

يؤخذ ٥٠ جراماً من أزهار وأوراق البنفسج، وتوضع على نصف لتر ماء مغلّى، ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ليبرد، ثم يغسل بهذا الماء مؤخرة الرأس.



- اليانسون Anise:

يسحق اليانسون ثم يستنشق، فإنه يشفي من الصداع.



- بذر الكتان Linseed:

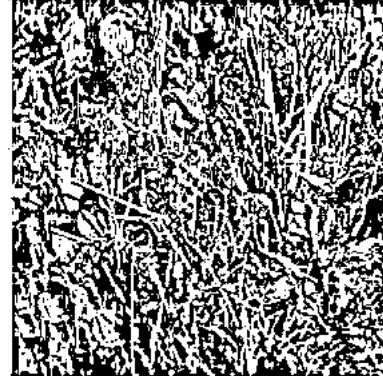
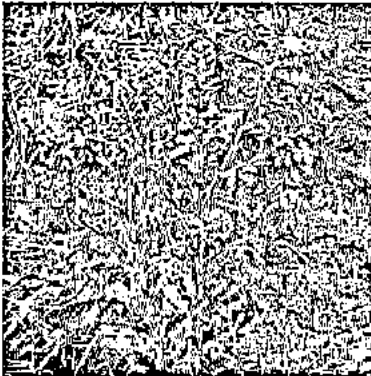
يؤخذ مسحوق بذر الكتان ويعجن بالماء المغلي، ثم يوضع لبيخة على الرأس فإنه يشفي الصداع.

- الشعير Parley:

إذا عجن دقيق الشعير بالخل ثم طلى به على الجبهة والصدغين برئ الصداع بإذن الله.

- الرشاد Lepidium:

إذا سحق الرشاد ثم عجن بزيت زيتون ووضع كلبخة على الجبهة والرأس، فإنه يخفف الصداع بشكل مذهل.



-الزعفران Saffron:

إذا مزج الزعفران مع المسك واستنشق المصاب برئ بإذن الله.



الحبة السوداء Negilla:

تسحق الحبة السوداء ثم تخلط بزيت زيتون ثم تعصر في قطعة قماش، ويقطر الزيت في أنف المصدوع، فإنه يشفى بإذن الله.

- الكافور Camphor:

إذا خلط الكافور مع عصير الخس الطازج وشرب فإنه يشفى الصداع.



- ويوجد مستحضران عشبيان مقتنان لعلاج الصداع النصفي، هما Mygr aid وهو مستحضر عشبي يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم. أما المستحضر العشبي الثاني فهو Fever few، حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم، وهذان المستحضران يباعان في محلات الأغذية التكميلية.

- الحناء:

روى ابن ماجه في سننه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أصابه الصداع غلف رأسه بالحناء، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم إنه نافع بإذن الله من الصداع. وقد ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي، أن الصداع النصفي كان يصاب به النبي صلى الله عليه وسلم.

- عسل النحل:

يستخدم عسل النحل لعلاج الصداع النصفي؛ حيث يؤخذ ملعقتين صغيرتين مع كل وجبة من وجبات الطعام. إن أخذ ملعقة كبيرة من عسل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي يكون نافعاً، ويشفي المريض بعد نصف ساعة.

- عرق النسا:

لمرض عرق النسا أسباب كثيرة، إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عادي لرفع ثقل، أو قد يكون ضمن حالات الالتهاب المفصلي، وعكس ما هو شائع عن المرض، فهو أكثر حدوثاً بين الذكور، وتكون الإصابة به دائماً في أوائل العمر. إن أعراض مرض عرق النسا واضحة ولا يخطئ معها تشخيصه، وأهم الأعراض ألم بطول عصب النسا من أعلى الإلية إلى الكعب؛ أي من أعلى خلف الفخذ وحتى كعب القدم. ويعاني المريض من ألم مضمّن عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة. وعندما يقف المريض فإنه يلقي ثقل جسمه كله على ساقه السليمة، ويمسك بالساق المريضة المثنية قليلاً من مفصلها العلوي، كما يرفع عقب هذه الساق عن الأرض لتجنب الألم الشديد. ويكون الألم في أول مراحل المرض شديداً جداً. فإذا حصل المريض على الراحة الكافية وتدفئة الساق المريضة فإن الألم لا يلبث أن يقل تدريجياً، ثم يأخذ في التضاؤل أثناء أسابيع قلائل. وفي حالة الالتهاب المزمن لعرق النسا فإن نوباته تتكرر وبالأخص أثناء فصل الشتاء.

علاج عرق النسا بالأدوية العشبية تتلخص في الآتي:

- الزنجبيل:

ينصح جون هاينرمان عالم الطب الأنثروبولوجي باستخدام الزنجبيل لمعالجة عرق النسا؛ حيث يخلط مقدار ملعقتين كبيرتين من الزنجبيل الأخضر المبشور مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم، وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم يقوم المريض بتدليك المنطقة المصابة بهذا الخليط بمعدل مرتين في اليوم.

- حشيشة الملائكة الصينية:

يقول الصينيون: إنه أول علاج استخدم لمرض عرق النسا. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

- الصفصاف:

يحتوي لحاء نبات الصفصاف على مادة الساليسن وهو المادة العشبية للأسبرين. وهذه المادة قادرة على علاج آلام عرق النسا، ولقد اعترف به الدستور الدوائي الألماني، وعدّها العشبة المؤثرة في عرق النسا. تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

يقوم المعالجون الشعبيون بكي ضد عرق النسا، وقد برع كثير منهم في مواقع الكي، ويعد الكي من أنجح العلاجات لعرق النسا.

- آلام عصب الوجه:

تكون آلام عصب الوجه مصحوبة عادة بالتهاب في العصب، وتعود سبب الإصابة في الغالب إلى تعرض جانب من الوجه إلى تيار هوائي بارد وقوي يؤثر على العصب فيلتهب. وقد ينتج عن ذلك شلل وفتي في نصف الوجه الذي يغذيه هذا العصب. وفي هذه الحالة يكون الوجه على الناحية المصابة عديم الحركة فيضحك بناحية واحدة من الوجه، وتختفي منه التجمعات الطبيعية، ويتدلى الجفن الأسفل وتبقى العين مفتوحة، وتكون زاوية الفم في الناحية المصابة في مستوى منخفض عن الأخرى ويسيل اللعاب من الفم.

أمراض ما حول الأسنان Periodontal Disease

يعد مرض ما حول الأسنان من أكثر أمراض الأسنان انتشاراً وخاصة بعد نزلات البرد، ويعد من أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقد الأسنان لدى البالغين، ويزداد معدل حدوث هذا المرض مع تقدم السن، ويتراوح ما بين ١٥٪ في سن العاشرة إلى نحو ٥٠٪ في سن الخمسين.

ومرض ما حول الأسنان يطلق على أي مرض يصيب اللثة أو الأنسجة الأخرى التي تدعم الأسنان. والتهاب اللثة يمثل المرحلة الأولى لمرض ما حول الأسنان، ويحدث ذلك نتيجة قشور عبارة عن رواسب لزجة من البكتيريا والمخاط وفضلات الطعام تلتصق بالأسنان وتسمى أحياناً لويحات Plaques. ثم تتراكم بعد ذلك فتسبب التهاب اللثة وتورمها، وبمجرد تورم اللثة تظهر جيوب بين اللثة والأسنان تعمل كمصيدة لتكوين قشور أو لويحات أكثر. هناك أسباب أخرى تؤدي إلى التهاب اللثة مثل التنفس عن طريق الفم والحشو غير المناسب والتراكيب الصناعية التي تسبب تهيج الأنسجة المحيطة والداعمة للثة، فتفمر اللثة وتتعمق ويلمع لونها وتنزف بسهولة ويصاحب ذلك في بعض الحالات ألم.

وإذا ترك مرض ما حول الأسنان دون علاج فإن التهاب اللثة قد يؤدي إلى ما يسمى تقيح اللثة Pyorrhea، وهي مرحلة متدهورة من مرض ما حول الأسنان حيث يبدأ العظم المدعم للأسنان في التآكل نتيجة انتشار العدوى، وكثيراً ما تظهر خراجيح ويسبب تقيح اللثة رائحة نفس كريهة ونزيفاً وألماً في اللثة. ويحدث تقيح اللثة غالباً مع حالات سوء التغذية وعدم استخدام فرشاة الأسنان أو الاستخدام الخاطئ لفرشاة

الأسنان، وكذلك الأطعمة غير الصالحة أو الفاسدة والإكثار من تناول السكر، والأمراض المزمنة وأمراض الدم وأمراض الغدد، وكذلك التدخين وتعاطي المخدرات والتعاطي المفرط للمشروبات الكحولية. هذه العوامل مجتمعة تجعل الشخص أكثر عرضة لحدوث تقيح اللثة. كما أن هذا المرض يرتبط أيضاً بنقص فيتامين C.

والفلافونيدات الحيوية (البيوفلافونويدات) أو الكالسيوم أو حمض الفوليك أو النياسين. ويعد المدخنون أكثر عرضة للإصابة بتقيح اللثة وفقد أسنانهم أكثر من غير المدخنين. يزداد سوء مرض ما حول الأسنان وسوء الإطباق بين الفكين والضغط على الأسنان والدفع باللسان والإصابة بفرشاة الأسنان أو المسواك.

والتهاب أنسجة الفم المعروف باسم Stomatitis قد يؤثر على الحنك والسطح الداخلي للخدين والشفاه، وهو يحدث غالباً كجزء من مرض آخر. ويسبب التهاب الفم وورم اللثة وسهولة النزيف منها. وتظهر نتيجة لذلك تقرحات الفم التي يمكن أن تكون بعد ذلك بثرات في اللثة. وهناك نوعان مشهوران من التهاب الفم هما: التهاب الفم القوبائي الحاد Acute Herpetic Stomatitis، ويعرف أيضاً بالتقرحات القلاعية.

ويعود السبب لهذه الالتهابات إلى نقص أو اضطراب ما في الجسم، فنزف اللثة مثلاً يحدث نتيجة نقص فيتامين C، ويحدث جفاف الفم والتشققات عند زوايتي الفم نتيجة نقص فيتامين ب^٢. وهاتان الحالتان قد تشيران إلى نقص عام في الغذاء. وجفاف أو تشقق الشفاه قد يكون نتيجة الحساسية، واحمرار نسيج الفم يشير إلى وجود الضغوط النفسية. وقد يشير احمرار اللسان ونعومته إلى الأنيميا أو نقص الغذاء، والتقرحات تحت اللسان قد تكون علامة تحذيرية مبكرة لسرطان الفم، ويعد فحص الأسنان المنتظم مهماً جداً لتشخيص هذه الحالات مبكراً.

علاج مرض ما حول الأسنان بالأعشاب والمكملات الغذائية :

أولاً: الأعشاب:

١- عصارة أوراق نبات الصبار، تستخدم دهاناً للثة الملتهبة، وهو يخفف من الإحساس بالألم ويلطف الأنسجة.

٢- زيت براعم القرنفل (المسمار أو العويدي) الذي يباع في الصيدليات تحت اسم Clove oil، وهو جيد للتخفيف المؤقت لألم الأسنان واللثة، حيث يستعمل بوضع نقطة أو نقطتين من زيت القرنفل على المكان المصاب. وإذا كان الزيت في صورته النقية المركزة فيمكن تخفيفه بنقطتين إلى ثلاث نقاط من زيت الزيتون.

٣- حشيشة القنفذ + ثمار نبات الزعرور Hawthorn والمر وثمار الورد البري، تؤخذ كميات متساوية وتسحق جيداً وتعجن بالماء، ثم توضع لبخة على المكان المصاب، أو يضاف ملء ملعقة طعام من مخلوطهم إلى ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٤- خاتم الذهب وهو نبات عشبي صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم، وله جذر غليظ أصفر اللون، ويعرف نبات خاتم الذهب باسم Coldenseal، الجزء المستخدم من النبات جذره الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينولين وأهمها هيدراستين، كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر هذا العشب لقتل البكتريا المسببة لمرض ما حول الأسنان وإزالة الالتهابات وتوقف

نزف اللثة، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يحرك جيداً ويتمضمض به المصاب لمدة ٣ دقائق ثم يبلع بعد ذلك.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Q10:

يؤخذ من محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمقدار ١٠٠ ملجم يومياً، ويقوم على تنشيط أنسجة الجسم.

٢- فيتامين C + البيوفلافونويدات:

بمقدار ما بين ٤٠٠٠ - ١٠٠٠ ملجم يومياً على جرعات مقسمة أثناء اليوم، فهو ينشط النثام الأنسجة وخصوصاً اللثة النازقة، والبيوفلافونويدات تعوق تكون القشور أو اللويحات.

٣- داعم العظام Bonesupport:

ويباع في محال الأغذية الصحية، وهو يحتوي على الماغنسيوم والكالسيوم والفسفور والزنك والمواد الغذائية الأخرى، التي تمتص بسهولة من الجسم لبناء العظام. يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه.

٤- فيتامين أ:

يؤخذ بمقدار ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة نحو شهر ثم تخفض الجرعة إلى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً. يجب ألا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً أثناء مدة الحمل، وهذا الفيتامين ضروري لالتهام أنسجة اللثة.

٥- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، مع الطعام وهو ضروري للهضم وسلامة الأنسجة.

تعليمات يجب على المريض المصاب بأمراض ما حول الأسنان اتباعها:

١- تناول كميات وفيرة من الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقول.

٢- تناول الأغذية المحتوية على الخضراوات والفواكه الطازجة واللحوم لإمداد الأسنان واللثة بالتموينات اللازمة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية لسلامة الأسنان.

٣- تجنب السكر. حيث إنه يسبب تكون القشور، ويثبط قدرة كرات الدم البيضاء على مقاومة البكتريا.

٤- غير فرش الأسنان كل شهر من أجل السيطرة على المرض، وحافظ على فرشاة الأسنان، نظيفة بعد استعمالها.

٥- استعمل سائلاً يباع في الصيدليات يسمى بلاكس Plax وشطف به الأسنان، حيث يساعد على تليين القشور، ويستخدم عادة قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة.

٦- استخدم فرشاة ذات شعر ناعم طبيعي. وتأكد من تنظيف اللثة واللسان.

٧- افتح كيسولة فيتامين هـ وادهن اللثة الملتهبة، حيث يساعد هذا على تخفيف التقرح.

٨- تجنب تعاطي المضادات الحيوية.

٩- قد تحتاج بعض الحالات الشديدة لمرض ما حول الأسنان إجراء جراحة لإزالة النسيج الملتهب من اللثة وإعادة تشكيل العظام.



بلل الفراش Bed wetting

بلل الفراش هو التبول أثناء الليل لإرادياً وهو معتاد في الطفولة المبكرة. ومعظم صفار الأطفال يببلون فراشهم من حين لآخر، وهو قد يحدث في السنوات الأولى من النضج وعلى مرات متفرقة في البلوغ المبكر. وقد يحدث لدى كبار السن والسبب غير معروف. وبعض الأطفال يبلغون هذه المرحلة في سن الثالثة من أعمارهم وبعضهم لا يتهيأ لهم ذلك حتى يبلغون من العمر خمسة أعوام أو ستة. وبعض الأطفال ذوي المثانات القليلة السعة يتوقون على الرغم من ذلك إلى تجنب تبليل فراشهم؛ نظراً لانهم ليسوا من ذوي الاستغراق في النوم العميق، ومن ثم يسهل عليهم الذهاب إلى دورة المياه، غير أن معظم الأطفال نوامون مستغرقون في النوم.

وكثيراً ما يلاحظ على الطفل الذي يشب على تبليل الفراش أن أحد والديه أو كليهما كان قد عانى من هذه المشكلة في صغره. وقد يكون تبول الطفل في الفراش علامة على أن الطفل يتجشم عناء في مواجهة موقف جديد عليه، وقد ينجم عن ذلك على سبيل المثال عن مجيء وليد جديد، أو الانتقال إلى منزل جديد أو دخوله المدرسة للمرة الأولى، أو تغيير ما في حياته، كما أنه ممكن أن يحدث عقب مرض أو حادث. ويجب أن نعرف أن الطفل لا يببل فراشه متعمداً، ولكن لأسباب خارجه عن إرادته، ولذا فإن الاتجاه إليه بالتعنيف أو الضرب من شأنه فقط أن يزيده تعثراً.

وعلى الوالدين ألا يجعلوا من تبول الطفل في الفراش خطأ هاماً. فينبغي ألا يمتدح الطفل مدحاً شديداً في المناسبات التي يوفق فيها إلى ضبط نفسه، لأن ذلك من شأنه أن يجعل المشكلة متمادية الأهمية. والطفل لا يقلع عن تبليل فراشه فجأة، ولكن إذا ما بذل والداه قصارى جهدهما في أن يهيئوا له جواً مناسباً هادئاً تسوده السعادة ورخاوة

البال، مع ضرورة مراعاة أن يزود الطفل بوفرة من المشروبات والمنشطات الطبيعية فإنهما بذلك يكفلان جميع الأسباب التي يمكن للطفل أن يتغلب على مشكلاته في أقصر وقت ممكن. وبلل الفراش قد يكون وراءه مرض مستتر، مثل عدوى الجهاز البولي أو مرض البول السكري أو خلاف ذلك، ولا بد من فحص الطفل جيداً للتأكد من خلوه من هذه الأمراض.

علاج بلل الفراش:

ينقسم علاج بلل الفراش إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- ورق البوكو: سبق الحديث عن ورق البوكو في الصفحة رقم ٨٢ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب بالتفصيل. وذكرنا أن ورق البوكو يعد علاجاً مشهوراً في جنوب أفريقيا: كمدر للبول وإخراج حصى الكلى. وقد حظيت العشبة بمنزلة كبيرة في الطب الغربي، حيث استخدموها رسمياً كمدرّة ومطهرة للمجاري البولية، واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من مشكلات المجاري البولية. وقد ثبت أن نقيع ورق البوكو جيد لعلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة فطر الكانديدا، مثل السلاق المهيلي، وتعد كذلك منبهة للرحم، وعليه يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل. تعد أوراق البوكو من الأدوية المسجلة في دستور الأدوية العشبية البريطاني. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتقع في ملء كوب من الماء البارد، وتترك لمدة ساعتين ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- شبشول الذرة Cornsilk:



سبق الحديث عن الذرة وشبشول الذرة بالتفصيل في صفحة ١٩١ من الجزء الثاني لموسوعة جابر لطب الأعشاب. تقول الدراسات الحديثة عن شبشول الذرة: إنه ينه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء، وكذلك يخفف ضغط الدم. كما أنه يحسن من إدرار البول، ونحل



جميع مشكلات المجاري البولية. ووجد أيضاً أنه يُلطف بطانة المجاري البولية والمثانة. كما يهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا واضطرابها. يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من شيشول الذرة وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- البقدونس Parsley:



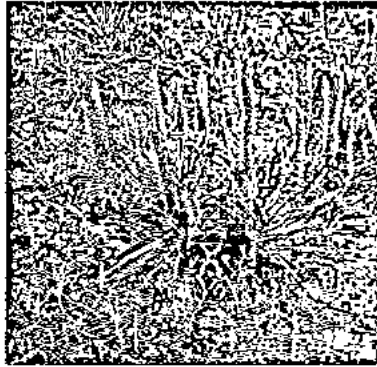
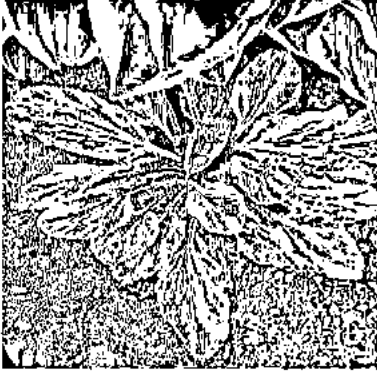
البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم ساقه منتصب أوراقه مركبة خضراء زاهية متجددة، وتحمل نهاية الأغصان أزهاراً بيضاء. وبيذوره صغيرة. يعرف علمياً باسم Petroselinum crispus. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبيذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتضمن نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفثاليدات وكومارينات وتشمل البيرغابتين. كما تحتوي على فيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. من المعروف أن الفلافونيدات مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة وللميريستيسين والأبيول خصائص مدرة للبول، ويفرج الزيت ألم المص الموعي وانتفاخ البطن. وللبيذور مفعول قوي في علاج النقرس والروماتزم والتهاب المفصل.



والجذر يستخدم لعلاج حالات المثانة. يفيد البقدونس في الحل من مشكلات بلل الفراش. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من ورق البقدونس أو بيذوره وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويشرب نصف الكوب بعد وجبة الغداء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.

٤- لسان الحمل Plantago:

ويعرف أيضاً باسم Psyllium. يوجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي Plantag ovata. وعشبة البراغيث Plantago Psyllium ولسان الحمل الهندي P. indica الجزء المستخدم من النبات قشور البذور التي تحتوي مواد هلامية تتضمن ارابينوكسيلان. كما تحتوي زيتاً ثابتاً تتضمن لينولينيك وأحماضاً دهنية بلميتية وأوليوية بشكل أساسي ونشاء. تستخدم بذور لسان الحمل كمطهر جيد وملين ومضاد للإسهال وهذا التأثير نادراً ما يوجد في نباتات أخرى عدا الراوند الطبي. يستعمل نقيع البذور لعلاج التهاب الإحليل وبالنسبة لبلل الفراش. فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لتستقر لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.



٥- العسل Honey:

وجد أن العسل الذي قال الله سبحانه وتعالى عنه: «فيه شفاء للناس» فقد وجد أنه علاج لمنع التبول في الفراش. يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل عند النوم. حيث يسكن الجهاز العصبي، كما أنه يمتص الماء من الجسم، وتحتفظ به طوال مدة النوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الكالسيوم والمغنسيوم: هذان المعدنان يساعدان في التحكم في انقباض المثانة. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً والمغنسيوم بمعدل ٣٥٠ مجم يومياً، ويفضل أن يؤخذان تحت إرشادات الطبيب.
- ٢- فيتامين أ: هذا الفيتامين يساعد في جعل وظيفة عضلات المثانة طبيعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يقوم على تقوية عضلات المثانة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.
- ٤- الزنك: يحسن وظائف المثانة وتنشيط الجهاز المناعي. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم يومياً للأطفال، ٨٠ مجم للكبار يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تشرب سوائل قبل نصف ساعة من بداية النوم.
- ٢- لا توبّخ أو تعنّف طفلاً بسبب بلل الفراش، حيث إن هذا التبول لا إرادي. وبدلاً من توبيخه أعطه جائزة إذا لم يتبول بالفراش.
- ٣- يجب تجنب الخلافات الأسرية أمام الطفل بصفة خاصة.
- ٤- يجب أن يوفر أولياء الأمور الرفق والحنان لأطفالهم، حيث إن ذلك يوفر لهم الأمان والاطمئنان.
- ٥- يؤخذ الطفل إلى الحمام قبل الذهاب إلى النوم.
- ٦- يجب أن يكون الفراش دافئاً والأغطية كافية، وخاصة في فصل الشتاء.
- ٧- يجب أن يتحلى الوالدان بالصبر وعدم القلق إذا ما تبوّل الأبناء على الفراش أثناء النوم.
- ٨- يجب أن يتابع ويراقب أولياء الأمور أطفالهم في المدرسة ويعرفون نقاط القوة والضعف في دراستهم، حتى يمكن حل مشكلاتهم التي قد تكون سبباً رئيساً للتبول في الفراش.

تجمع السوائل في الجسم Edema

يطلق على مصطلح تجمع السوائل في الجسم كلمة أوديميا. ويعود تجمع السوائل في الأنسجة تحت الجلد وداخل تجاويف الجسم مثل التجويف البطني وشغاف القلب إلى خلل في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء. والأوديميا ليست مرضاً بل هي عرض لعدة أمراض تصيب أساساً الكلية، وهي عرض لأمراض القلب والكبد وأمراض الغدد الصماء، كما أنها قد تكون أحد مظاهر سوء التغذية. وتوجد أوديميا أمراض الكلى في كل الأنسجة تحت الجلد وخاصة الوجه وتحت العينين، أما أوديميا أمراض القلب فإنها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى أي القدمين والساقين وأكثر ما تظهر أوديميا أمراض الكلى في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم وتظهر في الوجه تحت العينين. أما أوديميا نقص الأعذية فتعود لعدة أسباب، منها فقر الدم ونقص البروتينات كاللحوم وغيرها من الغذاء. ويصاحب الأوديميا بشكل عام ثقل الأطراف وانتفاخها، كما يكون مصحوباً بالألم نتيجة تعدد أنسجة الجلد. كثيراً ما تؤدي الحساسية إلى الاحتفاظ بالسوائل والكثير من النساء يعانين بقدر ما من الأوديميا أثناء الحمل.

علاج الأوديميا بالأعشاب والمكملات الغذائية :

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استعمالها في علاج الأوديميا، وليس بالضرورة استخدام كل الأعشاب التي سنتحدث عنها، وكذلك بعض المكملات الغذائية.

١- عصير الجرجير Cress Juice: تؤخذ حزمة جرجير وتغسل جيداً من المواد العالقة فيها والنباتات التي قد تكون معها ثم تغسل جيداً بالماء وتغمر في الخلطة ثم تعصر، ويؤخذ من العصير ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم، ويمكن تناولها مخلوطة بالماء أو الحليب.

٢- قشور ثمار الفاصوليا الخضراء Match box bean:

تزرع قشور الفاصوليا الخضراء ثم يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة وتترك مغلقة لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم، ويستمر استعمالها حتى الشفاء بإذن الله.

٣- بذور البقدونس Parsley seeds: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور البقدونس وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب بعد الفطور وكوب آخر عند الخلود إلى النوم.

٤- نبات الوزال Spartium: يستخدم نبات الوزال على نطاق واسع لعلاج الاستسقاء وأمراض القلب المرافقة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلقة وتترك مغطاة لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم.



٥- البصل المصري البلدي Onion: لقد أثبت البصل المصري جدارته في علاج مرضى الأوديميا، وبالأخص أوديميا القدمين والساقين؛ حيث يؤخذ حبة بصل كبيرة وتقسر ثم تقرم فرماً جيداً في الخلاط، ثم تنقع في ملء كوب ماء مغلقة لمدة ١٢ ساعة ويشرب كوب قبل الإفطار يومياً.

٦- شواش الذرة Com silk:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من شعر الذرة أو ما يعرف بشواش الذرة أو حرائر الذرة، وتوضع في ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

٧- أوراق البتولا Silver Birch:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق البتولا الطازجة المفرومة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك تنقع بعد التقليب جيداً لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم موزعة بين وجبات الطعام. ويكون آخر كوب عند النوم.

٨- الثوم Garlic:

يؤخذ الثوم الطازج بمعدل فصين مع كل وجبة أو تستعمل كبسولات الثوم المقننة بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الطعام.

المكملات الغذائية :

١- البوتاسيوم: حيث إن إدرار البول يصاحبه خروج كمية من البوتاسيوم، فيجب تعويض هذا النقص. يؤخذ ٩٩ مجم من البوتاسيوم يومياً.

٢- فيتامين ج: وهو ضروري لعمل هرمونات الغدد الضرورية لتوازن السائل والسيطرة على الأوديما. يؤخذ بمعدل ما بين ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ٢ جرعات.

٣- بروميلين: وهو إنزيم يستحصل عليه من الأناناس، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر، وهو يساعد على الهضم وعلاج الحساسية.

٤- الكمثرى: يؤخذ ٢ كيلوجرام من ثمار الكمثرى وتزال قشرتها ثم تقطع إلى قطع صغيرة أو تقشر وتؤكل يومياً مقسمة على ٣ دفعات ولا ينصح بشرب أي سائل في ذلك اليوم، ويكرر ذلك بمعدل مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع.

تعليمات مهمة يجب على مريض الأوديما اتباعها هي :

- ١- اجمل ٧٥% من غذائك التفاح والثوم والبنجر والعب والبصل والأناس.
- ٢- تناول البيض ولحوم الأسماك البيضاء المشوية والدجاج بعد نزع جلدها والزبادي قليل الدسم وجبن القريش.
- ٣- تجنب البيروتين الحيواني واللحم البقري والقهوة والشاي والشكولاتة والمحار والأصداف والأطعمة المقلية والصلصات والزيتون والمخلل والملح وصلصة الصويا والدقيق الأبيض والسكر الأبيض.
- ٤- مارس التمرينات الرياضية يومياً، وخذ حماماً ساخناً أو سونا 3 مرات في الأسبوع.



تسوس الأسنان Tooth Decay

يعد مرض تسوس الأسنان مرضاً جرثومياً، حيث إن البكتيريا تتحد في الفم مع اللعاب ومخلفات الطعام لكي تكون أو تصنع مادة لاصقة تعرف بطبقة Plaque: تقوم هذه الطبقة بالالتصاق بسطوح الأسنان. تتغذى البكتيريا في تلك الطبقة على السكريات التي يتناولها الإنسان منتجة حامضاً يقوم بتصفية الأسنان من الكالسيوم والفوسفور. ولولم يتم إزالة هذه الرواسب اللاصقة يبدأ تآكل السن بالتدريج بدءاً من المينا وهي الطبقة الخارجية للسن، ثم العاج وهي الطبقة الأتية التي تكون جسم السن. فإذا لم يوضع حد لتلك الرواسب فإنه يمكن للتسوس أن يتطور ويتقدم حتى داخل لب السن، الذي يحتوي على العصب في مركز السن محدثاً ألم الأسنان. ويمكن حينئذ تكون الخراج. يعتمد تسوس الأسنان في الحقيقة على ثلاثة عوامل، هي وجود البكتيريا، وتوافر السكريات التي تتغذى عليها البكتيريا، وقابلية الطبقة الخارجية للسن، وهي المعروفة بالمينا لحدوث التسوس.

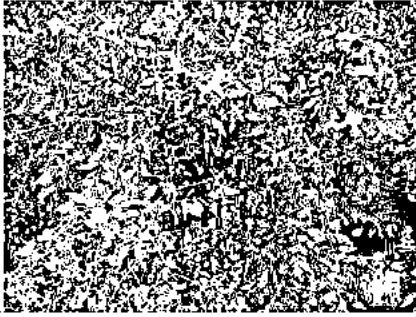
إن سوء العناية الشخصية بنظافة الفم، وسوء التغذية ربما يكونان العوامل الرئيسية وراء معظم حالات التسوس وخراجات اللثة. لقد وجد أن الناس الذين يتناولون أو يستهلكون كميات كبيرة من الكربوهيدرين المكررة خاصة تلك التي تلتصق بطبقة الأسنان أو الأشخاص الذين يتناولون وجبات ضعيفة متكررة دون تنظيف أسنانهم، نجدهم أكثر الناس عرضة لأن تصبهم مشكلات التسوس. كما وجد أن هناك بعض الناس لأسباب غير معروفة حتى الآن لديهم لعاب حامضي على غير العادة، أو أن لديهم مستويات أعلى من المعدل الطبيعي من البكتيريا في أفواههم، تجعلهم أيضاً أكثر عرضة لمشكلات التسوس. إن تسوس الأسنان لا يحسن به الشخص

ولا يسبب أي أعراض حتى يصل إلى مرحلة متقدمة، بعد ذلك تصبح السن حساسة للبرودة وللحرارة واستهلاك المواد السكرية. وفي المراحل التي يصل فيها التسوس إلى مركز السن يشعر الشخص بألم شديد حيث وصلت المشكلة إلى عصب السن. تقول بعض الإحصاءات: إن عدد الأمريكيين الذين يشكون من تسوس الأسنان يصل إلى نحو ٩٨٪ معظمهم يقع من ٥-١٥ عاماً. ويعتقد الباحثون أن تسوس الأسنان يقل في مرحلة المراهقة، نظراً لأن مناعة الجسم تنشط ضد البكتريا المسببة للتسوس، وهي في الأساس أنواع عديدة من البكتريا السبحية.

الأدوية العشبية كعلاج لتسوس الأسنان:

كان تسوس الأسنان يمثل مشكلة كبيرة قبل إضافة الفلورايد إلى ماء الشرب في القرن العشرين. ومنذ العصور القديمة وحتى القرن التاسع عشر أولى العطارون عناية كبيرة لدراسة النباتات التي تساعد على الحفاظ على الأسنان. وقد اكتشفوا أن كثيراً منها ذو فاعلية كبيرة ضد تسوس الأسنان. وأهم النباتات العشبية التي تستخدم لعلاج تسوس الأسنان ما يأتي:

– الأراك *Salvadora*



ويعرف بالسواك والجزء المستعمل من شجرة الأراك هي الجذور التي تحتوي على الكلورين وثلاثي ميثيل الأمين وراتنج وسيليكات وكريت وفينامين ج وقلويد يسمى سلفادورين، وبيتا سيتوستيرول وانسك أسد. يستخدم الأراك على نطاق واسع وتشتهر المملكة العربية السعودية بالسواك الذي يستحصل عليه من جذور النبات. وفي الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك

عند كل صلاة» وقال ﷺ «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب». والأراك فيه منافع كثيرة، حيث يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقتل البكتريا.

- القرنفل Clove



وهو برعم زهري يعرف بأسماء متعددة في السعودية مثل العويدي والمسمار والزر. ويعد من أقدم التوابل. تحتوي براعم القرنفل على زيت طيار المركب الرئيس فيه يوجينول واستيل الأوجينول ومثيل سالسيلات وبابنين وفانلين وصمغ وحمض العفص. يستخدم القرنفل

كمطهر قاتل للبكتريا ويقضي على الطفيليات ومضاد للتشنج. ويستخدم بكثرة لعلاج ألم الأسنان ويستخدم زيتة عادة كمخدر للأسنان ومطهر قوي. ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وهو زيت القرنفل يستخدم لتفريج آلام الأسنان وقاتل للجراثيم.

- الثوم والبصل Garlic + Onion

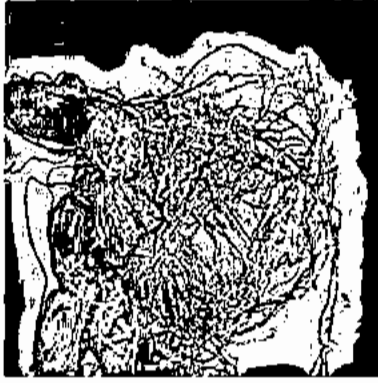
يعد الثوم والبصل من الأدوية العشبية المثالية، ومعروفان برائحتهما النفاذة وطعمهما الحريف، يحتوي الثوم على زيت طيار، المادة الفاعلة فيه هي أليين واليبيناز واليسين، كما يحتوي على سكوردينينات ومعدن السيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. أما البصل فيحتوي على زيت طيار وكبريت والأليسين والأليين وفلافونيات وحموض فينولية وستيرولات.

يستخدم الثوم والبصل كمضادين حيويين قويين، وقد عملت دراسة مخبرية في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود على الثوم والبصل ومدى فاعليتهما على أنواع البكتريا التي تعيش في فم الإنسان، وهي التي تسبب التسوس إذا ما توفرت لها البيئة المناسبة. وكانت النتائج مذهلة حيث قضى الثوم على كل البكتريا بينما قضى البصل على نحو ١٢ فقط. وقد نشر البحث مجلة ألمانية.

- المر Myth:

يعد المر أحد أقدم الأدوية المعروفة، وقد استخدمه المصريون بكثرة، حيث يعد دواء ممتازاً لمشكلات الفم والحلق. المر هو إفراز تفرزه أشجار البلسان، وهو يتكون من خليط متجانس من زيت طيار وراتنج وصمغ، ويشكل الصمغ فيه ٦٠%. يستخدم المر كمطهر وقاتل للبكتريا ويعالج القروح الفموية والتهابات اللثة. تستعمل صبغة المر

كفسول جيد للفم، حيث يؤخذ كغرغرة لمواجهة العدوى البكتيرية والالتهابات، ولشد
النسج المصاب. كما يوجد منه معجون يباع في الصيدليات لهذا الغرض، وعليه فإنه
يكافح تسوس الأسنان.



- الجذور الدموية Bloodroot

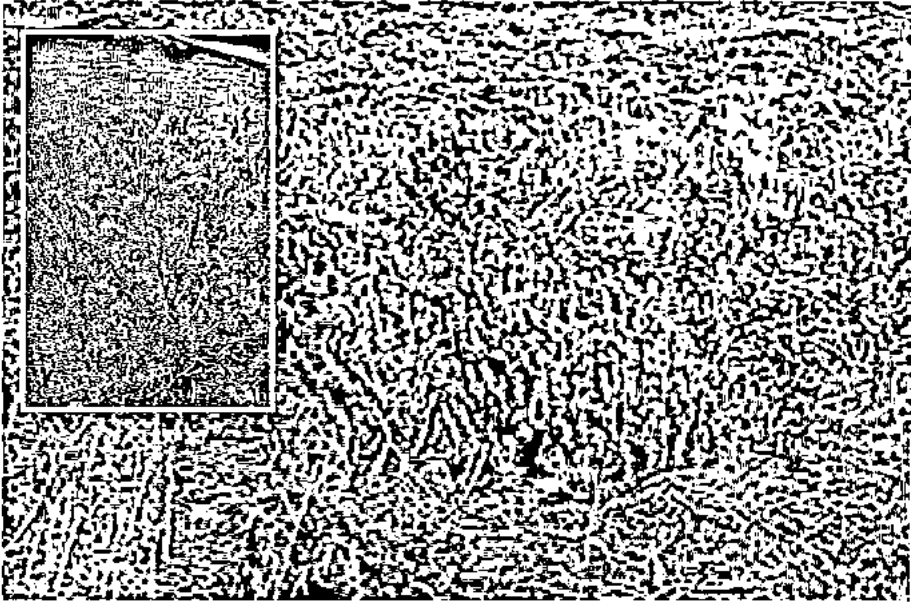
لقد أوضحت العديد من الدراسات أن
منتجات العناية بالأسنان التي تحتوي على
الجذور الدموية تقلل الرواسب التي تتكون على
الأسنان في نحو ٨ أيام فقط. تحتوي الجذور
الدموية على قلويدات الأيزوكينولين، وأهم
مركباتها السانغيفارين وهو المسؤول عن تقليل
تكون الرواسب. يتحد السانغيفارين، كيميائياً
مع الرواسب الموجودة على الأسنان، حيث
يساعد على منع التصاقها بالأسنان، وحيث
إن هذه الرواسب تسبب أمراض اللثة وكذلك
تسوس الأسنان، لذلك تعد الدموية فرصة
أيضاً للبالغين الذين يشكون أيضاً من أمراض
اللثة.



- شجرة ألم الأسنان Toothache

ويعرف أيضاً بالديش الشائك، موطن هذا النبات أمريكا الشمالية، وهو نبات
معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار. وقد حظيت هذه الشجرة بتقدير عالٍ من الأمريكيين،
وكانت القشور والثمار تمضغ لتخفي آلام الأسنان والروماتزم. الجزء المستخدم
من النبات لحاء السيقان (قشور الساق) والثمار الحمراء تحتوي الجذور والثمار
على قلويدات أهمها كليريثرين. كما تحتوي على ليجنانات السارينين، وكذلك على
هركلافين ونيوهركلولين وأحماض العفص وراتنجات وزيت طيار. يستخدم القشور
والعنبات (الثمار) لتخفيض آلام الأسنان وللروماتزم ومنبه لدوران الدم. كما يمنع
تسوس الأسنان.

نبات شائك معمر يصل ارتفاعه إلى مترين. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية. تحتوي على مواد راتنجية وحمض Northidhydroguaric. وفي إحدى الدراسات العلمية توصل الباحثون الذين يعرفون أن عشب الأجمة كان يستعمل كعلاج شعبي لأنهم الأسنان إلى أن غسول الفم المصنوع من العشب يقلل تسوس الأسنان بنسبة ٧٥%. كما عرف العلماء أن أحد المركبات في النباتات، وهو حمض نوردايهيدروجوريتيك له تأثير مطهر فاعل ويمكن عمل محلول من النبات يستخدم كغرغرة، ولكن احذر من بلعه.



المكملات الغذائية :

هناك عدد من المكملات الغذائية يمكن استعمالها مثل:

- الكالسيوم والمغنسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ ملجم يومياً والمغنسيوم بمعدل ٧٥٠ ملجم يومياً. وهما ضروريان لأسنان قوية صحية والمغنسيوم يعمل التوازن للكالسيوم.

- فيتامين (أ): يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو مهم جداً للالتئام ولتكوين الأسنان.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- اهتم بنظافة فمك . نظف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة، ونظف ما بين الأسنان بخيط مخصص للأسنان؛ حيث إن هذه الطريقة الوحيدة لإزالة الطبقة التي تكون التسوس.
- تجنب المشروبات الغازية، حيث إنها عالية التركيز في مادة الفوسفات التي تؤدي إلى فقدان الكالسيوم من مينا الأسنان.
- لا تستعمل الأنواع التي تمضغ من فيتامين ج، لأنها من الممكن أن تتخرم مينا الأسنان.
- لكي تخفف من ألم وجع الأسنان أو الخراج حتى ترى طبيب الأسنان، فاغسل المنطقة المتأثرة بمحلول الملح الدافئ، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى نصف كوب من الماء الدافئ.



تصلب الشرايين Arteriosclerosis

هو مرض يصيب الشرايين. ويحدث تصلباً وزيادة في الشخانة وفقداناً للمرونة في جدران الشرايين. توجد عدة أشكال لتصلب الشرايين، فمنها ضمور مونكيبير، وفيه تصبح الطبقة الوسطى من الشريان متصلبة بسبب ترسبات الكالسيوم، والتصلب الشرياني الذي يؤثر في الشرايين الصغيرة. والشكل الذي يفوق انتشاره كل الأشكال الأخرى بدرجة كبيرة، هو النوع الذي يطلق عليه اسم التصلب العصيدي (تصلب الشرايين). يؤثر التصلب العصيدي في الشرايين المتوسطة والكبيرة، وبخاصة تلك التي تحمل الدم إلى القلب والدماغ والكليتين والساقين. تظهر آثار المرض بشكل رئيس في متوسطي العمر وكبار السن من الناس، ولكنها تصيب صغار السن أيضاً. ويعد التصلب العصيدي من الأمراض الرئيسية في البلاد المتقدمة.

أسباب تصلب الشرايين:

يبدأ التصلب العصيدي عندما تبدأ بعض المواد الدهنية في مجرى الدم ولا سيما الكوليسترول في تشكيل رواسب على البطانة الداخلية للشرايين وعلى مدى السنين، تأخذ هذه الرواسب، المسماة الخيوط الدهنية في التضخم والازدياد في الشخانة، مكونة لويحات لها أطراف خشنة تهيج البطانة الناعمة للشرايين، مسببة موت الخلايا وتكون ندبات. ويسبب تراكم الخلايا الميتة والكالسيوم أنسجة على اللويحات تجعل الشرايين ضيقة وصلبة مما يعوق سريان الدم، وقد يؤدي السطح الخشن للشرايين إلى حدوث جلطة دموية على الجدار الشرياني، ويمكن أن تسبب الجلطة الدموية انسداداً مفاجئاً في الشريان. وهناك بعض عوامل الخطورة التي تؤدي إلى التصلب العصيدي أهمها

ارتفاع ضغط الدم، وتدخين السجائر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ومن عوامل الخطورة الأخرى زيادة الوزن وقلة النشاط الجسماني ومرض السكر، ووجود نسبة مرتفعة من المركبات الدهنية المسماة بالدهون الثلاثية Tryglycerides.

أضراره:

ينتج عن تصلب العصيدي انخفاض في سريان الدم في الشرايين المريضة؛ لأن الأنسجة التي تغذيها هذه الشرايين لا تتلقى قدرًا كافيًا من الأكسجين وانخفاض إمدادات الدم إلى الدماغ، قد يسبب الدوخة والخدر وبطء الحديث وغيرها من الأعراض. ويسبب انخفاض إمدادات الدم ألمًا حادًا في الصدر يسمى الذبحة الصدرية، والانسداد الكامل للشريان الذي يمد القلب أو الدماغ ينتج عن نوبة قلبية أو سكتة دماغية على التوالي. وانخفاض سريان الدم إلى الكليتين يسبب ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي. ويسبب تصلب العصيدي ألمًا في أثناء المشي وتقرحات في الجلد، كما يسبب الفرغرينا الذي يعرف بموت الخلايا.

يقال: إن هناك مليون أمريكي يعانون الإعاقة بسبب أمراض الأوعية الطرفية كل عام، معظمهم لديهم على الأقل أحد عوامل المخاطرة الكبيرة المسببة لتصلب الشرايين، مثل التدخين وتاريخ مرضي في العائلة وارتفاع نسبة الضغط والسكر والكوليسترول مع تقدم العمر.

تصلب الشرايين الطرية:

يطلق عليه أيضاً تصلب الشرايين المسبب للانسداد، وهو نوع من أمراض الأوعية الذي يصيب الساقين في المراحل الأولى تضيق الأوعية الكبرى، التي تحمل الدماء إلى الساقين والتقدمين برواسب دهنية، تصلب شرايين القدم والساق قد يؤدي إلى فقدان الأطراف وليس فقط إنقاص القدرة على الحركة. الأفراد الذين لديهم شرايين مريضة في الساقين أو القدمين أو كليهما معرضون للإصابة في أماكن أخرى، خاصة المخ والقلب.

إن العلامات المبكرة لتصلب الشرايين الطرية هي ألم في العضلات، إرهاق وألم مماثل للشد العضلي في الساق والكاحل. الألم الذي يحدث في الساقين نتيجة المشي ويزول بسرعة عند الراحة يدعى أو يعرف بالمرج المتقطع، ويعد هذا هو العرض الأول

لظهور تصلب الشرايين الطرقي، وهناك أعراض أخرى كالتميل والإحساس بثقل الساقين. وكلما اقتربت المشكلة من الشريان الأورطي - الشريان الرئيس الذي يتفرع في الساقين زادت كمية الأنسجة التي تأثرت وزادت المشكلة خطورة.

علاج تصلب الشرايين،

ينقسم علاج تصلب الشرايين إلى عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج بالهرمونات:

١- هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone:

المعروف بـ DHEA Therapy يعد هذا الهرمون هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم، ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى. إنه يشابه مع هرمون النمو البشري Human Growth Hormone اتضح أن هرمون DHEA يساعد في منع زيادة صلابة الشرايين.

٢- مضادات التجلط مثل الأسبرين والورفارين، التي تقوم بسيولة الدم حيث تمنع التخثر الدموي.

٣- العمل الجراحي: يقوم الأطباء بالتدخل الجراحي لتغيير بعض الشرايين التالفة.

٤- العلاج الاقتصادي: قد يحطم الكتل في الشرايين ويحسن الدورة الدموية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لعلاج تصلب الشرايين هي:

١- الفلفل الأحمر Cayenne:

الفلفل الأحمر من النباتات الشهيرة يدعى بالشطة والحبير والتراز، وهونيات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Capsicum frutescens. الجزء المستخدم الثمار التي تحتوي على كابساسين وكاروتينات وفلافونيات وزيت طيار وصابونينات ستيرويدية وأهمها كابسيسيدين. تستخدم الشطة منبهة ومقوية وتفرج تشنج العضلات ومطهرة

وطاردة للأرياح، تزيد تدفق الدم إلى الجلد ومسكنة وتزيد التعرق، يوجد من الفلفل الأحمر علاج مقنن قيم لضعف دوران الدم والحالات المرتبطة به، وهي تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم على القدمين واليدين والأعضاء المركزية. يوجد مستحضر مقنن يستعمل كبسولة واحدة ٢ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Gingko:

سبق الحديث عن الجنكة في أمراض عديدة، وأهم مركبات أوراق الجنكة جنكوليدات، وتقوم الجنكة على تحسين الدورة الدموية، وبالأخص تصلب الشرايين في الساق والدماغ. وتعد الجنكة أكثر الأدوية التي يقبل الناس على شرائها بكميات كبيرة في فرنسا، يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة مرة في الصباح ومرة في المساء.

٣- الزعرور البري Haw thorn:

نبات شجري ذو أوراق تسقط في الخريف وله أشواك مدببة، تحمل الأغصان باقات من الأزهار الجميلة ذات رائحة عطرية وثمار حمراء قانية. يوجد نحو ٩٠٠ نوع من هذا النبات، إلا أن أهم هذه النباتات هو المعروف علمياً باسم *Grarægus oxyacantha*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء، تحتوي هذه الأجزاء على فلافونيدات أهمها الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجوانية وكومارينات وأمينات وحمض العفص.

يستعمل الزعرور على نطاق واسع فهو مسجل في جميع الدساتير الدوائية العشبية، ويوجد نحو ٢٠ علاجاً يدخل فيها الزعرور لعلاج القلب وضيق التنفس، ويوصف هذا النبات لتثبيت إيقاع القلب وتخفيف حدوث الذبحة الصدرية.

إن الفلافونيدات الموجودة في هذا النبات تقوم على إرخاء الشرايين وتوسعها لا سيما الشرايين التاجية، وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفض من أعراض الذبحة الصدرية. إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب، بل يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض، حيث وجد العطارون الذين يستخدمون نبات الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته السوية. توجد مستحضرات من الزعرور

تباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية. تؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام منتجات نبات الزعرور من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن الثانية عشرة.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية: تقوم هذه الأحماض بتقليل الضغط ومستوى الكوليسترول والمحافظة على مرونة الأوعية. يؤخذ هذا المستحضر حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- الثوم: يقوم على تخفيض ضغط الدم والسكر والكوليسترول والدهون الثلاثية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام.

٣- الكولين: يساعد في طرد الدهون من الجسم وأفضلها الفوسفاتديل كولين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- سيستين: يقوم بحرق الدهون وبناء العضلات. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية. يؤخذ مع الماء أو العصير وليس الحليب.

٥- نياسين أميد: يوسع الشرايين الصغيرة. يجب عدم استبدال نياسين أميد بنياسين على الإطلاق. يؤخذ نياسين أميد بجرعة قدرها ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- استخدم زيت الزيتون النقي المعصور على البارد كدهون للغذاء ، حيث إن زيت الزيتون يقلل الكوليسترول في الدم ، ويجب عدم تسخين الزيت.

٢- حافظ على وزنك بالنسبة لطولك ، حيث إن السمنة تحدث تغيرات غير مستحبة في معدلات البروتينات الدهنية.

٣- قم بتدريبات بسيطة مثل المشي اليومي فهو وسيلة جيدة.

٤- تابع ضغطك بانتظام واتخذ خطوات لتقليله، وكذلك الكوليسترول والدهون الثلاثية وسكر الدم.

٥- لا تدخن وتجنب التعرض لدخان السجائر؛ حيث إن دخان السجائر يحتوي على كميات كبيرة من الشقوق الحرة معظمها يؤكسد الدهون قليلة الكثافة، جاعلاً إياها أكثر عرضة للترسب في جدران الشرايين.

٦- لا تتناول مستحضرات تحتوي على غضاريف القرش، حيث إنه يمنع تكوين أوعية دموية جديدة.

٧- تناول أغذية غنية بفيتامين هـ لتحسين الدورة الدموية.

٨- تناول أغذية غنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه.



تقويم العمود الفقري باليد Chiropractic

يقوم طب تقويم العمود الفقري Chiropraction Medicine وهو نوع من العلاج دون عقاقير، ويعتمد على نظرية تقول: إن الجسم كائن قادر على شفاء نفسه بنفسه. لقد استعمل أبو الطب أبقراط أساليب أدخل فيها ضبط العمود الفقري منذ ما يزيد على ألفي سنة. وقد بدأ طب العمود الفقري الحديث كمهنة منظمة منذ عام ١٨٩٥م. عندما أعلن مؤسسه الدكتور بالمر أول قصة نجاح له مع تقويم العمود الفقري. والمعروف أن والد بالمر الذي كان بائعاً متجولاً، اخترع تقويم العمود الفقري عندما عالج حالة صمم لدى أحد الرجال بضربه على ظهره. وفي عام ١٩٦٢م بدأ مجلس ممارسي طب العمود الفقري لاختبار موحد على مستوى الأمة قبل البدء في ممارسته. واليوم يتلقى المعالجون بطلب العمود الفقري (الكارايوبراكتك) تدريباً تعليمياً باهراً، ويرخص لهم بالعمل في جميع الولايات الخمسين بالولايات المتحدة الأمريكية. وبدلاً من علاج الأعراض، مثل ألم أسفل الظهر، يركز المعالجون بالكارايوبراكتك على علاج العمود الفقري، التي يعتقد أنها غيرت مواضعها وحركتها الطبيعية نتيجة للإجهاد والإصابات أو أسباب أخرى. ويقوم الطبيب بعملية ضبط وضع العظام أو استخدام قوة مناسبة في اتجاه محسوب بدقة على مفصل مصاب بعجز في الحركة أو لا يتحرك بصورة سليمة.

كيف يعمل طب تقويم العمود الفقري؟

طبقاً لما يقوله أطباء العلاج بالكارايوبراكتك، فإن الجهاز العصبي لدى الإنسان يسيطر على جميع الوظائف العضوية في الجسم. والرسائل العصبية تسير من مخ

الشخص إلى الحبل الشوكي، ثم إلى أعصاب كل منطقة من مناطق الجسم. ثم تعود إلى الحبل الشوكي في طريقها إلى المخ من جديد. وتقوم النظرية على أن الأوضاع غير الطبيعية لعظام العمود الفقري قد تتدخل في تلك الرسائل، وغالباً ما تكون هي السبب الكامن وراء العديد من المشكلات الصحية. ويقوم أطباء العمود الفقري بتصحيح الأوضاع الخاطئة لعظام العمود الفقري بالمعالجة اليدوية للعمود الفقري. وسواء كانت يدا الطبيب أو آلة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمان محدد وبدقة شديدة على مفصل ما، فإن هذا الشكل من المعالجة أو الضبط، يقال: إنه يساعد على إعادة العظام إلى وضع أو حركة أكثر قرباً من الأوضاع والحركات الطبيعية، مما يساعد على تخفيض الألم والشفاء بإذن الله. وقد ينصح طبيب العمود الفقري ببرامج إعادة تأهيل للعمود المصاب الفقري وتثبيتته والإقلال من حركة المفاصل، وذلك لإعادة تأهيل نسيج العضلات وإعادة التوازن للنبضات العصبية.

ما الذي يضعه طب تقويم العمود الفقري؟

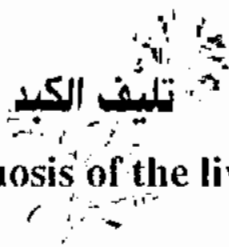
يستخدم طب تقويم العمود الفقري بنجاح في علاج آلام الظهر وآلام الصداع المزمنة وآلام العنق والآلام الناجمة عن إصابات بالجهاز الحركي والعضلات أو العظام، وقد ثارت بعض الأقاويل: إن بإمكان أطباء تقويم العمود الفقري علاج مشكلات خطيرة كالأورام وأمراض القلب، وأن باستطاعتهم تقديم رعاية وقائية شاملة. غير أنه لا يوجد أي دليل علمي يبرهن على صحة تلك الادعاءات.

إن المعالجة بتقويم العمود الفقري لا تُجرى في حالة وجود كسر بالعظام أو عدوى أو سرطان أو التهاب شديد بالمفاصل أو أي حالة مرضية أخرى تتعارض مع استخدام هذا النوع من الطب، وبخاصة الإصابات أو المشكلات العنقية.

وعلى مر السنين تداول الناس العديد من الأساطير، التي تتعلق بأسلوب حياة ممارسي طب الكاريويراكتك، غير أن الأطباء اليوم في هذا المجال يحصلون على تعليم رفيع المستوى، ويتعين عليهم إتمام دراسات جامعية وبرامج إضافية مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب الكاريويراكتك. وهم يخضعون لاشتراطات صارمة لا بد لهم من استيفائها حتى يحصلوا على تراخيص العمل في الولايات الخمسين ومقاطعة كولومبيا، كما أنهم يتبعون قانوناً صارماً لأخلاقيات المهنة. وتُعترف بهم الهيئات الحكومية.

- (1) The unofficial Guide to Alternative Medicine. By Debra Fulghum Bruce with Harris H. Mellwain ,Asimon and Schuster Macmillan Company, 1998.





تليف الكبد Cirrhosis of the liver

تليف الكبد حالة مرضية تصيب الكبد، تلتف الخلايا الحشوية، وتؤدي إلى إفراط في نمو النسيج الضام، حيث تحل مجموعات من الخلايا محاطة بأغلفة من الندبات تسمى بالعقيدات المجددة. محل أنسجة الكبد الإسفنجية الطبيعية. وقد يصبح الكبد المريض بالتليف غير قادر على أداء الوظائف الحيوية، كتصنيع البروتينات وإزالة المواد الضارة من الدم. كما أن الأنسجة المصابة قد توقف سريان الدم مما يؤدي إلى زيادة الضغط في الأوعية الدموية، التي تخدم الكبد، وقد ينتج عن ذلك نزف داخلي. ويؤدي وقف سريان الدم أيضاً إلى تراكم السوائل داخل البطن. يصاب العديد من مرضى تليف الكبد بالضعف وعدم التركيز. وتؤدي الحالات المتقدمة إلى الوفاة، بينما هناك بعض الحالات التي لا تسبب أي أعراض ملحوظة. ينتج التليف من ضرر يصيب الكبد، وقد تؤدي كثرة استخدام المشروبات الكحولية أو التهاب الكبد إلى مثل ذلك الضرر. كذلك يؤدي استنشاق أبخرة مواد كيميائية معينة كرابع كلوريد الكربون إلى تليف الكبد. وبعد تكون الندبات لا يمكن للكبد أن يسترجع إسفنجيته. ويمكن التحكم في بعض حالات التليف عن طريق الغذاء السليم، وكذلك بتجنب المشروبات الكحولية.

في مراحل التليف الأولى تكون أعراض التليف متضمنة إمساكاً أو إسهالاً، وحمى، واضطراباً في المعدة، واجهاداً، وضعفاً، وفقداناً للشهية ونقصاً في الوزن، وكبراً في حجم الكبد، وقيئاً واحمراراً في الكف وصفرة في العينين والجلد. أما في المراحل الأخيرة من المرض فقد يظهر فقر الدم وكدمات مستمرة نتيجة تجمع الدم تحت الجلد واستسقاء.

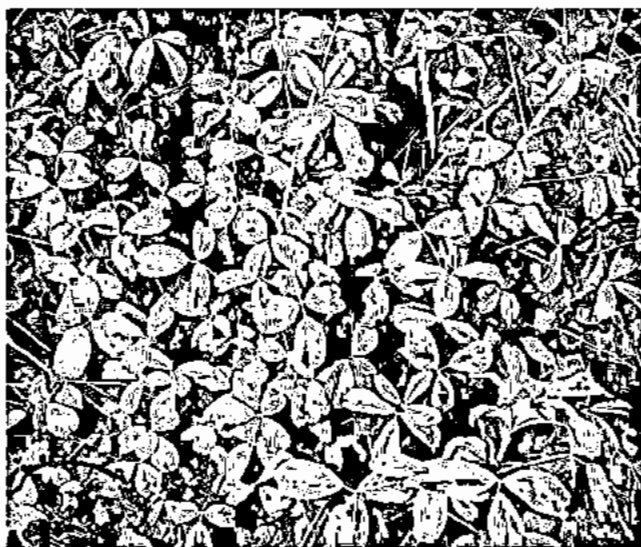
علاج تليف الكبد :

ينقسم علاج تليف الكبد إلى قسمين هما :

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية وأهمها، ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالفنفسه وعلمياً بـ *Medicago sativa* الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالأزهار والبذور المنبتة. يحتوي البرسيم الحجازي على كاروتينويدز، وأهم مركب فيها هو ليوتين وتريينات صابونية ثلاثية التربين، ومن أهمها حمض الجينيك وهيدراجينين. كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومنها جنستين ديايدين بالإضافة إلى كومسترون وليوسيرتون وساتيفول. كما يحتوي على تريينات ثلاثية أهمها ستجما سترون وبيتا سترون، كما يحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية وفيتامين ك. أما البذور فتحتوي على كنافين وبيتين وستكاديين وهومو ستكاديين وتراجونيلين وزيت دهنية. يستخدم البرسيم الحجازي في بناء قناة هضمية سليمة، وهي مصدر جيد لفيتامين ك الذي يساعد في منع التزيف كنتيجة لنقص فيتامين ك الذي يحدث عادة مع تليف الكبد. يؤخذ ٢ حبات قبل كل وجبة من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية الصحية.



٢- الصبار Aloe:

لقد تحدثنا عن الصبار في مواضيع سابقة، والذي يعرف باسم Aloe-vera. الجزء المستعمل العصارة المائية التي تفرزها الأوراق. يوجد مستحضر على هيئة عصير يعرف بعصير George's Aloe vera وهذا العصير يساعد في تنظيف والتنام القناة الهضمية. يؤخذ ملء فنجان قهوة صغير قبل كل وجبة غذائية.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



يعرف بالحرشف اليري وهو نبات عشبي شوكي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم *Silybum marianum*، الجزء المستخدم منه رؤوسات الأزهار والبذور التي تحتوي على ليفنانات الفلافون، أهمها مركب السيليمارين، وكذلك مواد مرة ومتعددة الإسيبتلين. يستخدم أبو كعيب على نطاق واسع كواقٍ للكبد ومنبه للصفراء ومدد للحليب ومضاد للاكتئاب. ركزت الأبحاث على البذور، حيث وجد أن مركب السيليمارين لها تأثير شديد لوقاية الكبد، حيث يحافظ على عمله ويحول دون تلفه. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم من المستحضر المقتن الذي يتوفر في محال الأغذية الصحية.

٤- الهندباء البرية Chicory:

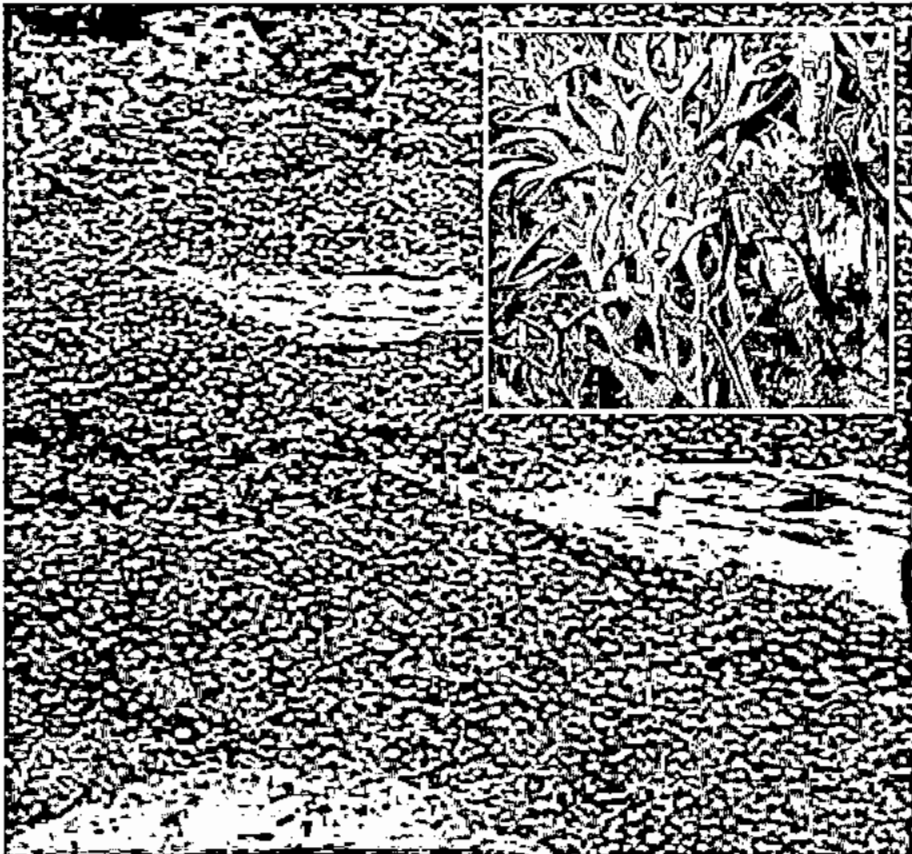
عشبة معمرة ذات جذور عميقة، يصل ارتفاع النبات إلى المتر ونصف، تعرف علمياً باسم *Chicorium intypus*. الجزء المستخدم من النبات الجذر والأوراق والأزهار. يحتوي الجذر على نحو ٥٨% من الإينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وبعض الفيتامينات والمعادن. تستخدم الهندباء البرية كمقوية معتدلة للمرارة ممتازة للكبد. يدعم عمل المعدة والكبد. يوجد مستحضر من الهندباء البرية مقتن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. يوجد نوع آخر من الهندباء تعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* والمعروفة بالطرخشقون ولها نفس الاستعمال.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في عدد من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وهي تقوي جهاز المناعة، ومقوية للكبد، ومنبهة للصفراء، وتحسن الدورة الدموية، ومزيلة للسموم. تؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضر المقتن الذي يوجد في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية.

٦- الطحلب الأيرلندي Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء، يصل ارتفاعها إلى ٢٥ سم منبسطة ومتشعبة وذات كفوف مروحية. تعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*. الجزء المستخدم كل العشب الذي يحتوي على متعددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. يستخدم طحلب أيرلندا ضد السعال والتهاب القصيبات الهوائية ويحسن من عمل الكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الثوم: يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، حيث يزيل سمية الكبد والدم.
- ٢- زيت زهرة الربيع: يستخدم لمنع اضطراب الاتزان في الأحماض الدهنية في حالة تليف الكبد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً مع الطعام.
- ٣- مركب الإنزيمات المتعددة: يستخدم للهضم وتقليل الضغط على الكبد، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: من المصادر الجيدة للبروتين وسهل للكبد، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- مساعد الإنزيم Q10: يمد هذا الإنزيم الكبد بالأكسجين وحام فاعل للكبد. يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها وهي:

- ١- تناول طعاماً مكوناً من ٧٥٪ من أطعمة غير مطهية. إذا كان التليف شديداً، فتناول فقط خضراوات طازجة وفواكه وعصائرها لمدة أسبوعين.
- ٢- استعمل اللوز وخميرة البيرة والحبوب وحليب الماعز ومنتجات مستخرجة من حليب الماعز والمكسرات النيئة (غير محمصة) تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين ك.
- ٣- اجعل البقول مثل الفاصوليا وبقول الصويا والحمص ضمن غذاؤك اليومي، واشرب عصير خضر طازجة مثل البنجر والجزر ومستخلص الهندباء البرية والمشروبات الخضراء.
- ٤- حدد تناولك من السمك والسمك والسمك والسلمون والسردين والقنبرليكون مرتين في الأسبوع على أقصى تقدير، ولا تتناول الأطعمة البحرية نيئة أو غير مكتملة الطهي.
- ٥- تجنب الدهون ولا تأكل أيّاً من الزبدة، والسمن النباتي وأي نوع من الزيوت المجمدة، شرائح البطاطس المعبأة، والأغذية المعلبة.





تنقية السموم من جسم الإنسان

Poisoning Purification of the Body

تتوفر مجموعة متنوعة من وسائل التخلص من سموم الجسم، تبدأ من زيادة مقادير السوائل في الوجبات اليومية إلى الامتناع عن تناول الأطعمة المحفوظة، لتجنب الملوثات الصناعية ومبيدات الحشائش والحشرات والكيماويات، ويستخدمها ملايين البشر. وقبل الحديث عن تنقية الجسم من السموم يجب أن نتحدث عن السموم التي تدخل جسم الإنسان؛ إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة؛ إن جميعنا معرضون لمواد قد تكون مسببة للحساسية أو ضارة. ويمكن أن تضعف جهاز المناعة، سواء كانت سموماً في الهواء مثل الأوزون الذي يعد أهم مكون مدمر موجود بالضباب المدخن، فهو يسبب السعال، وضيق التنفس، وألم الصدر، كما أنه يزيد كذلك من القابلية للعدوى. وإذا وجد بتركيز عال، فإنه قد يسبب تليف الرئتين، وأولئك الذين يمارسون التدريبات خارج المنزل هم أكثر الناس عرضة لتأثيرات الأوزون. وثاني أكسيد الكبريت وهو مكون آخر من مكونات الضباب المدخن، ويتكون عند احتراق وقود يحتوي على الكبريت، وهو يهيج الممرات التنفسية، ويضيق مسارات الهواء في الجهاز التنفسي، مما يسبب نوبات الربو الشعبي. كما يمكنه أيضاً تثبيط عمل الخلايا المبطننة للغشاء المخاطي والمزودة بأهداب طاردة. وبذلك يعد الساحة لحدوث تلف دائم بالرئتين. أما ثاني أكسيد النيتروجين الذي يسهم في تكوين الأوزون، وهو أحد نواتج احتراق الوقود وبخاصة في السيارات ومحطات توليد الطاقة الكهربائية.

يتسبب في التهاب الشعب الهوائية، ويزيد مثله مثل الأوزون من القابلية للعدوى. وقد كشفت إحدى الدراسات عن أولئك الذين يقومون بالطهي على مواقد الغاز قد يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بحمى القش والأعراض المرتبطة بالربو



مثل أزيز الصدر وضيق التنفس، نتيجة لانبعاث ثاني أكسيد النيتروجين. وبالنسبة لأول أكسيد الكربون فهو غاز عديم الرائحة وعديم اللون. ينبعث أساساً من عوادم السيارات وغيرها من أنواع عوادم الاحتراق. وهو يعمل على الانتقاص من مستويات الأوكسجين بالدم، فيحرم خلايا الجسم منه. وهو خطير على وجه التحديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب، وعلى الأجنة في بطون أمهاتهم، وكذلك على الأطفال حديثي الولادة.

والبيئة مليئة بمجموعة واسعة من المواد السامة والضارة، ومن بينها الأطعمة والكيمائيات الموجودة في الماء والغذاء والهواء والشامبوهات القوية والإيروسولات المعطرة أو المزيل للرائحة وتدخين السجائر وأدخنة العادم والمذيبات العضوية والمبيدات الحشرية، والمواد البلاستيكية والطلاء والعطور والكولونيات والأدوية والغاز المستخدم في الطهي والتسخين والقلبي في الزيوت ومواد البناء والألياف الصناعية، وبعض أنواع الملابس والألومنيوم والرصاص. الذي يعد أخطر عنصر، وقدرت هيئة الصحة العامة بالولايات المتحدة الأمريكية أن الرصاص أخطر المواد البيئية على صحة الأطفال الصغار، وأوصت بالاشتراك مع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. بإجراء اختبار على جميع الأطفال دون ست سنوات لاكتشاف وجود رصاص في الدم من عدمه. ونتائج البحوث المنشورة مؤخراً تشير إلى أن التلف الذي يحدثه الرصاص لمخاخ الأطفال التي تكون في مرحلة النمو قد يؤدي إلى حدوث فوارق في معدل الذكاء الطبيعي بين الأطفال، حيث يتسبب في خفض معدل الذكاء إلى أدنى حد للذكاء الطبيعي أو انخفاضه لما دون المعدل الطبيعي، والنتيجة طبقاً لتقرير نشر في مجلة علم الوبائيات Epidemiology، يمكن أن تتمثل في مضاعفة عدد الصغار ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة ثلاثة أضعاف العدد الحالي، ولا يزال الطلاء المحتوي على الرصاص المستخدم في المساكن المصدر الأهم للتسمم بالرصاص لدى الأطفال.

يزعم مؤيدو الطب البيئي أن انهيار الجهاز المناعي يبدأ أولى مراحل بنوبة واحدة خطيرة من العدوى أو الضغط العصبي أو التعرض لكيمائيات، وعملياً نجد أن كل شيء تواجهه الحضارة الإنسانية الحديثة يمكن أن يكون سبباً محتملاً للأمراض، مثل الحساسية والتهاب المفاصل والربو الشعبي والحساسية الكيميائية والتهاب

القولون والاكنتاب ونوبات الذعر والأكزيما والصدفية الجلدية وضعف الانتباه والإرهاق وحالات النشاط الزائد والسرطان وخلاف ذلك.

طريقة التخلص من سموم الجسم Detoxification

تعد طريقة التخلص من السموم في جسم الإنسان أحد أشكال الطب البديل، التي تقوم بطرد السموم من أجسادنا، ويعد الصوم عن بعض الأطعمة إحدى وسائل التخلص من السموم، والغسيل المعوي أو القولوني Colonie irrigation يعد جزءاً حيوياً وجوهرياً من هذا العلاج. ويجري عادة عن طريق إدخال أنبوب مطاطي داخل المستقيم ثم دفع الأنبوب لمسافة تصل إلى ٥٠ سم، ويدفع الماء الدافئ بلطف للداخل والخارج أثناء الأنبوب على شكل دفعات صغيرة. وعادة ما يضاف للماء الدافئ الليمون أو القهوة.

والطريقة المتبعة لتخليص الجسم من السموم إما بمعادلتها وإما بتحويلها إلى مواد أخرى، ومن ثم طرد المخاط الزائد وتخفيف الاحتقان. كما تتضمن العملية أيضاً تغييرات تجرى على الغذاء وأسلوب الحياة بحيث تقلل من معدل دخول السموم جسم الإنسان وتحسن من عملية التخلص منها. وتجنب الكيماويات في الطعام والطعام المصنّع والمكرّر والسكر والكافئين والكحول والتبغ. والعقاقير تساعد على انهبوط بالعبء السمي إلى أدنى حد ممكن. وشرب مياه بكميات إضافية وزيادة محتوى الألياف في الوجبات عن طريق إضافة المزيد من الفواكه والخضر كلها، كذلك خطوات ضمن عملية التخلص من السموم وتجنب الأطعمة الصلبة، وصنفرة الجسم؛ وهو حرك الجسم بليفة جافة لتنشيط الدورة الدموية، والتدليك المنظف يمكن أن تطرد السموم وتقذي الأعضاء الداخلية. وفي حين أن التدليك يطرد حمض اللبن من العضلات، إلا أن حمض اللبن ليس سماً، وإنما هو منتج ثانوي طبيعي يتكون نتيجة للتمرينات، ويخرج من العضلات بشكل طبيعي حتى دون عمل التدليك.

وتخليص الجسم من السموم يفيد في حمايته من الأمراض المحتملة وزيادة طاقته. ويؤمّن مؤيدو هذا الأسلوب بأن العديد من العلل الشائعة الحادة منها والمزمنة قد تشفى عن طريق برنامج التطهير والتنقية من السميات. والحقيقة أن المصابين بإدمان المخدرات أو أي مادة أخرى قد استفادوا من برنامج التخلص من السموم،

حتى إذا كان الهدف مجرد التجنب المؤقت للمادة أو المواد المسببة للإدمان وأعراض الانسحاب أو الحرمان مثل العصبية والعرق الغزير والأرق، التي عادة ما تصاحب توقف الشخص عن تعاطي المادة، مثل السكر، والنيكوتين، والكافيين، والأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية تزول سريعاً باستعمال أسلوب التخلص من السموم.

ويجب عدم استخدام تنظيف القولون أو الصياح لمدة طويلة من قبل الأمهات الحوامل أو لمرضى السكر أو أناس يعانون من أمراض مزمنة: كالقلب والكلى والرتتين.





جرثومة المعدة

Helicobacter pylori

جرثومة المعدة التي تعرف أيضاً باسم بكتريا المعدة الحلزونية؛ هي بكتريا عصوية لا تصطبغ بصباغ غرام (gram-negative) أليفة الاعتياش في الهواء. توجد على شكل مستعمرات في أنسجة بطانة المعدة خاصة في قعر المعدة. وتمثل خطراً كبيراً على المعدة والإثني عشر، وقد وجد أن جرثومة المعدة تسبب قرحة الاثنا عشر بنسبة ما بين ٧٠ - ٨٠٪ وقرحة المعدة ما بين ٥٠ - ٧٠٪.

تتكاثر جرثومة المعدة في الطبقة المخاطية من بطانة المعدة السبب الأساسي للقرحة؛ فهي تستطيع أن تتعايش مع حمض المعدة عن طريق إفراز أنزيمات خاصة تحميها من الحمض الموجود في المعدة؛ حيث تفرز هذه البكتريا مادة اليوريا التي تؤدي بدورها إلى تهتك الغشاء المخاطي المبطن لجدار المعدة والاثني عشر، وتمنعه من القيام بعمله الوقائي ضد خميرة الببسين وحامض الهيدروكلوريك. فيصبح جدار المعدة والاثني عشر أكثر عرضة للإصابة بالقرحة. وجرثومة المعدة لا تتأثر بالوسط الحمضي في المعدة، الذي يقتل أغلب أنواع البكتريا، والسبب في ذلك أن جرثومة المعدة تفرز مادة اليوريا، التي تتكسر إلى مادة الأمونيا وبيكربونات، وهي مواد قلوية قوية تؤدي إلى إحالتها بوسط قلوي يعادل الوسط الحامضي للمعدة فلا تتأثر به.

اكتشفت جرثومة المعدة عام ١٩٨٢م بواسطة طبييين أستراليين بعد أن سجلا ميكروباً حلزونياً بالغشاء المخاطي لمريض مصاب بالتهاب المعدة المزمن، وهذه البكتريا بطيئة النمو سريعة الحركة لوجود أسواط، وتنتج الأنزيمات التي تؤدي في النهاية إلى ظهور أعراض المرض، ويذكر أن العالمين الأستراليين المذكورين آنفاً حصلوا على جائزة نوبل للطب لعام ٢٠٠٥م تقديراً لجهودهما في اكتشاف هذه الجرثومة.

هناك جدل يدور حالياً حول احتمال وجود علاقة بين هذه الجرثومة وسرطان المعدة، ويبدو أن الأمور تسير مع الاتجاه القائل بضرورة وجود علاقة بين الاثنين، حتى إن منظمة الصحة العالمية صنفت هذه الجراثيم مع العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ويعتقد الكثيرون أن ثمة عوامل عديدة تتحكم في تحديد ما إذا كانت الإصابة بالجرثومة ستؤدي للأورام، مثل سلالات الجراثيم المختلفة؛ إذ يعتقد البعض أن هناك سلالات تؤدي للقرحة، وأخرى تؤدي إلى السرطان، ومنها عوامل بيئية وعوامل فردية. ولعل في ذلك ما يفسر أسباب انتشار الإصابة بسرطان المعدة في اليابان مثلاً، بينما تندر في بلادنا. علماً بأن الإصابة بتلك الجرثومة واحدة في كلا البلدين. وعليه فإن من الحكمة أن تؤخذ الأمور على محمل الجد، وأن يتم القضاء على تلك الجرثومة حتى لا تقع في مجال الخطأ.

هل جرثومة المعدة منتشرة في العالم، أم أن انتشارها محصور في مناطق أو بلدان معينة من العالم؟

جرثومة المعدة منتشرة في جميع أرجاء العالم، ويحملها نحو نصف سكان العالم، وقد تبين للفريق البحثي برئاسة الدكتور توماس بورين من جامعة أويوما في السويد، أن هذه الجرثومة قد طورت لنفسها طريقة فريدة للالتصاق بجدار المعدة، فعندما تنتقل عدوى تلك الجراثيم إلى المعدة لأول مرة تصبح المعدة ملتهبة، ويظهر فيها نوع خاص من السكر يعرف باسم سكس، يعمل عادة كإشارة لاجتذاب الخلايا المناعية ويشرح د. بورين بقوله: إن الهدف هو إطلاق إشارة تضيد بأن ثمة جزءاً من الجسم يحتاج إلى مساعدة، وأنه يستحسن الآن إرسال المزيد من كريات الدم البيضاء لتقديم تلك المساعدة الهامة، ويضيف: لسوء الحظ أن جرثومة المعدة تمتلك قدرة هائلة على التكيف، وقد طورت أدواتها لاستعمال السكر الجديد الظاهر لغرض أفضل، هو الالتصاق بخلايا المعدة. وعندما يحدث هذا الالتصاق فإنه يؤدي إلى حدوث التهاب أقوى والإصابة بقرحة المعدة.

أسباب الإصابة بجرثومة المعدة:

جرثومة المعدة موجودة داخل الجسم، ويحملها نصف سكان العالم. وتظهر فجأة عند كثير من الناس، ولا يوجد سبب آخر للعدوى.

ماهي أعراض جرثومة المعدة؟

أعراض الإصابة بجرثومة المعدة هو حرقان أو ألم بالمعدة، يبدأ عادة بعد ٤٥ دقيقة بعد الطعام أو بالليل، ويختفي الألم بتناول الطعام أو بالقسيء، وهذا الألم يتراوح من ألم خفيف إلى ألم شديد، وقد يتسبب في استيقاظ المريض من النوم في منتصف الليل، وهناك آلام أخرى مثل الصداع وارتفاع في درجة الحرارة، وربما حمض وإحساس بالاختناق والحكة وآلام بأسفل الظهر، ويصاحب ذلك إسهال شديد وتقصان في الوزن.

ما هي وسائل الكشف المعروفة لتشخيص جرثومة المعدة؟

يجب على مريض جرثومة المعدة المتابعة الإكلينيكية، والتأكد مع الطبيب المعالج، والكشف عن الجرثومة في المعدة بالطرق الآتية حسب المتوفر لدى المستشفى، وهي:

١- اختبار التنفس Urea Breath Test يتميز هذا الاختبار بالدقة الشديدة وسهولة إجرائه، حيث يُعطى المريض كبسولة تحتوي على كربون + Urea. وبعد عشر دقائق يقوم المريض بالتنفخ في كيس خاص لمدة ٣ دقائق، وفي حال وجود الجرثومة في المعدة تخرج الجرثومة إنزيماً معيناً يقوم بتكسير الكربون واليوريا فيعطي أمونيا + ثاني أكسيد الكربون، الذي يحتوي على الكربون المشع، والذي يتم قياسه للتأكد من وجود الجرثومة، وأنها في حال نشطة. ويلزم هذا الاختبار أن يكون المريض صائماً لمدة ٤ ساعات، ولا بد من عمل هذا الاختبار مرة ثانية بعد أربعة إلى ستة أسابيع من انتهاء العلاج.

٢- اختبار الدم: يعد هذا الاختبار هو الأكثر انتشاراً، ولكن يعيبه أنه لا يعطي تشخيصاً أكيداً لوجود الجرثومة. حيث يتم اختبار المريض للبحث عن وجود الأجسام المضادة للجرثومة، ولكن وجود هذه الأجسام لا يعني أن الجرثومة

نشطة، بل يعني تعرض المريض للإصابة بالجرثومة سابقاً أو حالياً، ولا يحدد بالضبط نشاط الجرثومة وإذا كانت موجودة حالياً أم لا.

٣- اختبار البراز: ويتم البحث عن الجرثومة في اختبار خاص يتم عن طريق فحص البراز، وإيجابية البراز تعني أن الشخص مصاب بالجرثومة، ويتم معرفة ذلك عن طريق المجهر.

٤- الاختبار بوساطة المنظار: يتم أخذ عينة من المعدة وفحصها للبحث عن جرثومة المعدة، ولكن تكمن المشكلة هنا في تخوف العديد من المرضى من ذلك الفحص، والذين يفضلون الطرق الأيسر للكشف عن الجرثومة.

علاج جرثومة المعدة بالأدوية المشيدة والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية :

تعالج جرثومة المعدة بالأدوية الكيميائية المشيدة وكذلك الأدوية العشبية:

أولاً: الأدوية المشيدة والمضادات الحيوية:

منذ مدة طويلة كان هناك إجماع لدى العديد من العلماء على أن أسلوب العلاج التقليدي الأمثل هو مزيج من دواء الدينول (من أملاح البزموت) مع الأموكسيسيلين والفلاجيل، بحيث يعطي لمدة ١٤ يوماً، يتلو ذلك تناول الدينول بمفرده لمدة ١٥ يوماً. وقد أدى هذا النظام العلاجي إلى القضاء على الجرثومة المعدية بنسبة ٨٠% وهي نسبة جيدة، إلا أنها أدنى من المطلوب، كما أن الآثار الجانبية وصعوبة تناول الدينول حدث كثيراً من التوسع في استخدامها، حتى بعد أن طور نظام العلاج إلى عدة أنظمة أخرى منها الدينول مع التتراسيكلين والفلاجيل، الذي حقق نجاحاً أعلى نسبياً من النظام الأول، وزاد من نسبة الشفاء إلى حدود ٨٧% تقريباً. وقد تحمله كثير من المرضى، ولكن على حساب حدوث أعراض جانبية متعددة. ويستخدم الدينول أيضاً الآن مع دوائي التتراسيكلين والكلاسيد، حيث تصل نسبة الشفاء إلى ٩٠%.

لعل أحدث علاج في هذا المجال هو استخدام الدينول مع الرانتيدين (أحد مثبطات الهستامين H) والمعروف باسم زنتاك كمركب واحد، أطلق عليه اسم بايلوريد ويستخدم مع مضادين حيويين في الوقت نفسه مما يرفع نسبة الشفاء إلى



حدود ٩٥٪، ويعد الأوميبيرازول، وهو دواء يؤدي إلى تثبيط إفراز الحمض من المعدة من أثناء توقيف المضخة، التي تفرز الحمض إلى التجويف المعدي. ووجد أن استخدام هذا الدواء مع المضاد الحيوي الأموكسيسيلين يعطي فائدة معقولة، واستخدام هذا النظام يات من أكثر الأدوية استخداماً لسهولة تناولها ولندرة الآثار الجانبية، ولكن سرعان ما تبين من التقارير الأولية أن هذا المزيج مخيب للآمال، وأنه يؤدي للشفاء بعد أقصى ٥٥٪، وكذلك بدأ الأطباء في الإحجام عن صرفه.

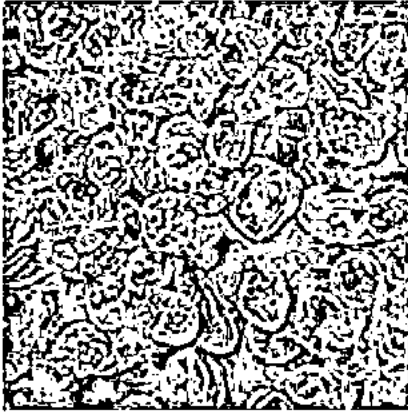
لكن الفاعلية الواضحة لدواء الأوميبيرازول قد شجعت على استحداث أنظمة علاجية أخرى. حيث استخدم الأوميبيرازول مع دواء الكلاسيك أولاً، وكان أفضل من الأوميبيرازول مع الأموكسيسيلين والكلاسيك في وقت واحد، حيث حقق نسبة شفاء ممتازة تصل إلى ٩٥٪. واستخدم الأوميبيرازول كذلك مع أدوية الكلاسيك والفلاجيل أو التينيدازول، الذي أعطى نسبة شفاء وصلت إلى ٩٥٪ لدى الأوروبيين، لكن كانت هذه النسب أقل بكثير في بلادنا نظراً لضعف المناعة الجسم ضد الفلاجيل، التي اكتسبت من جراء الاستخدام العشوائي لهذا الدواء في معالجة حالات الإسهال.

ثانياً: الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية:

أثبتت كثير من النباتات الطبية فاعلية متميزة ضد جرثومة المعدة، ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic: يعد الثوم من الأعشاب القاتلة للبكتريا والفيروسات، وتحتوي أفصاص الثوم على زيت طيار (الرائين، اليبيناز، اليسين) وكذلك يحتوي على سكوردنينات وسيلينيوم وفيتامين أ، ب، C، هـ، ويعمل مضاداً حيوياً، وخافضاً لضغط الدم، ومضاداً لداء السكري، وطارداً للبلغم، ويقلل تجلط الدم. وطارداً للديدان، ويزيد التعرق. والثوم مضاد حيوي، جيد حيث أجريت أبحاث عليه في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية. يعد الثوم من الأدوية العشبية الواعدة بالقضاء على جرثومة المعدة. وطريقة الاستعمال هي أخذ ٦ فصوص يومياً موزعة على الوجبات الثلاث أو استخدام المستحضرات العديدة المقتنة التي تباع في الصيدليات لعلاج جرثومة المعدة.

٢- المصطكى Mastic:



المصطكى هو إفراز راتنجي تفرزه جذور شجرة Pistachia lentiscus، ويوجد على هيئة دموع بيضاء صغيرة ذات لعة خاصة. يحتوي المصطكى على راتنج، الذي يتكون من الفاوبيتا راتنجيات المصطكى وزيت طيار، يضم الفابايفين بشكل رئيس وحمض العفص وحمض المستك والبينينات مطهره قوية. استخدم المصريون القدامى

المصطكى في عمليات تحنيط الموتى. يستخدم كطارد للبلغم والسعال ولعلاج للإسهال. ويستخدم حشوة للأسنان المسوسة. وفي الدراسات الحديثة التي نشرت في مجلة فايتوتيرابيا عام ١٩٩٥م، وكذلك في مجلة العلوم الصيدلية عام ١٩٩٦م التي تفيد أن المصطكى أعطى نتائج متميزة لعلاج مرضى المعدة والاثنا عشر، ويقال: إن لديه القدرة على قتل جرثومة المعدة.

٣- العرقسوس Licorice:



العرقسوس عبارة عن جذور لنبات معمر من الفصيلة: البقولية. يحتوي العرقسوس على صابونينات ثلاثية التربين. وهي عبارة عن غليسريزين تصل نسبته إلى ٦٪، كما يحتوي على أيزوفلافونات وهي ليكيريتين وأيزوليكيريتين وفورمونونينيتين. كما يحتوي على متعددات السكايروستيروولات

وومارينات واسباراجين، يستخدم العرقسوس مضاداً للالتهابات، ومقشعاً للبلغم ومسهلاً معتدلاً. وقد بينت الأبحاث أن الغليسريزين عندما يتفكك في الأمعاء يكون له مفعول مضاد للالتهاب ومضاد للروماتزم، شبيه بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من الهرمونات الكورتيكورتيكوستيرونية، فهو ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات، ويخفض

تفكيك السترويدات في الكبد والكلى. يقوم العرقسوس على خفض إفرازات المعدة، لكنه ينتج مخاطاً كثيفاً وقائياً لبطانة المعدة مما يجعله علاجاً فاعلاً في حالات التهاب المعدة، والأيزوفلافونات الموجودة في عرقسوس مولدة للأستروجين، وقد بينت الدراسات في اليابان عام ١٩٨٥م، على أن الفليسريزين فاعل في علاج التهاب الكبد المزمن وتشمع الكبد، كما وجد أنه يثبط جرثومة المعدة. وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة العلوم الصيدلانية المصرية عام ١٩٩٣م. يؤخذ عرقسوس بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى نصف كوب ماء شرب وتمزج جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم إحداها على الريق والأخيرة عند النوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.

٤- الشاي الصيني Chinese tea:

يحتوي الشاي الصيني على Bigalocatechin gallate وكذلك Epicatechin وقد وجد أن هذين المركبين اللذين أُجري عليهما دراسات مخبرية في الصين تثبط نمو وتكاثر جرثومة المعدة، والطريقة أن يشرب كأس من الشاي الصيني بمعدل أربع مرات في اليوم.



لقد ذكر العسل في القرآن الكريم، ونصح رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتداوي بالعسل، وفي ضوء ذلك قام باحثون بدراسة تأثير العسل على جرثومة المعدة، وقد وجد أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠٪ مع الماء قد يثبط جرثومة المعدة في أطباق المختبر، وعلى الرغم من أن العسل حامضي إلا أنه يعالج الحموضة لوجود العناصر المعدنية فيه التي تذوب في الماء، وتعطي شحنة قلبية عالية فتقلل من درجة هذه الحموضة. وحيث إن أحماض العسل التي يرجع إليها حموضته تحترق بسرعة عالية أثناء عملية التمثيل الغذائي، فإن العسل بالرغم من حموضته فإنه يعد غذاءً قلوياً. يؤخذ العسل مخففاً بالماء بنسبة ١:١ قبل وجبتي الفطور والغداء بنحو نصف ساعة إلى ساعتين، أو بعد وجبة العشاء بثلاث ساعات. وقد وجد في دراسة علمية عام ١٩٩٤م، أن للعسل تأثيراً مضاداً لجرثومة المعدة. من مضاعفات جرثومة المعدة إن لم تعالج ثقب المعدة أو الأثنا عشر، وتسبب نزيفاً داخلياً.

تعليمات يجب اتباعها،

- ١- ابتعد عن التدخين وشرب الخمر.
- ٢- لا تستخدم مضادات الالتهاب غير استرويدية بشكل مطول ومتكرر، إلا تحت إشراف الطبيب.
- ٣- قلل من شرب الشاي والقهوة والكاكاو.
- ٤- عند الشعور بأي عرض من الأعراض السابق ذكرها عليك بالذهاب لإجراء لتحليل لجرثومة المعدة.
- ٥- استخدم العلاج بدقة متناهية ولا تترك العلاج مهما كان السبب.



حب الشباب الوردي

Rosacea

حب الشباب الوردي الذي يعرف أيضاً بالعد الوردي؛ هو اضطراب مزمن يحصل في الجلد، ويصيب بعض الأماكن من الجلد مثل الخدين والجيبة والأنف. يظهر ويختفي ولكنه قد يصبح مستديماً، وعادة ما يتورم النسيج الجلدي، ويصبح غليظاً وأحياناً يكون مؤلماً وحساساً عند لمسه. يتشابه حب الشباب الوردي مع حب الشباب العادي Acne، إلا أن حب الشباب الوردي يكون مزمناً في أغلب الأحوال. كما أن الرؤوس السوداء والبيضاء التي توجد في حب الشباب العادي لا توجد في حب الشباب الوردي. كما أنه يبدأ في منتصف العمر تقريباً، بينما حب الشباب العادي يبدأ غالباً في سن المراهقة. ومرض حب الشباب الوردي منتشر، وتقول الإحصاءات الأمريكية: إن واحداً من كل عشرين مصاب بهذا المرض، يبدأ حب الشباب الوردي باحتقان متكرر في الوجه، وبالأخص الخدود والأنف. ويكون هذا الاحتقان ناشئاً من انتفاخ الأوعية الدموية تحت الجلد. هذا الانتفاخ الأحمر يمكن أن يكون علامة لإثارة الانتباه.

أسباب حب الشباب الوردي غير معروفة حتى الآن، ولكن هناك عوامل عرف أنها تفاقم الحالة، ومن أهمها تناول السوائل الساخنة أو الأطعمة الحارة المتبلة، والتعرض كثيراً لضوء الشمس، وتناول المشروبات الكحولية واستخدام المكياج، وكذلك منتجات العناية بجمال الجلد، وبالأخص التي تحتوي على كحول. كما وجد أن نقص الفيتامينات والأمراض المعدية والضغط العصبي عوامل مساعدة.

إن حب الشباب الوردي أكثر انتشاراً في النساء البيض بين سن الثلاثين والخمسين، وعندما يحدث في الرجال فإنه يكون أكثر حدة ويكون أنف المصاب أحمر ومتضخماً، يقل مرض حب الشباب الوردي بين الأشخاص ذوي البشرة الداكنة.

وينتشر كثيراً بين الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. يؤثر حب الشباب الوردى على الجلد في أجزاء أخرى من الجسم بالإضافة إلى الوجه. لا يعد مرض حب الشباب الوردى مرضاً خطيراً، إلا أنه من الناحية الجمالية يثير القلق، وبلا عناية صحية فإنه قد يتطور إلى حالة مشوهة.

أعراض حب الشباب الوردى: يسبب حرقاناً مستديماً وحكة وشعوراً بوجود رمل في العينين والتهاباً وتورماً في الجفون وفي الحالات الشديدة يمكن أن يضعف البصر. كما أن البعض من المصابين يعانون من الصداع النصفي.

علاج حب الشباب الوردى:

ينقسم علاج حب الشباب الوردى إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وأهمها الآتي:

يقوم الأطباء بوصف مضادات حيوية تؤخذ عن طريق الفم أو موضعية، وعادة ما يوصف التتراسيكلين، ليبقي الالتهاب تحت السيطرة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في علاج حب الشباب الوردى، هي:



١- زيت زهرة الربيع Cawslip oil:

نبات زهرة الربيع عبارة عن نبات صغير جداً، معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥سم، ذو وردة قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً. وتحمل سوقها عناقيد من الأزهار الجرسية الشكل ذات لون أصفر زاهٍ جميل. تعرف علمياً باسم Primula veris. والجزء المستخدم منها الأزهار والأوراق والجذور. والزيت. تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين

وفلافونيات وفينولات وحمض المقص وقليل من الزيت الطيار. يستعمل زهرة الربيع ضد اضطرابات الجلد؛ حيث يحتوي على حمض لينوليك الضروري للجلد. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- الصبر Aloe:

سبق الحديث عن الصبر في كثير من الأمراض السابقة، ومن مميزات الصبر أن عصارتها المائية تستعمل لكثير من الأمراض الجلدية، ومنها حب الشباب الوردي. تستخدم العصارة لأوراق الصبار الفليظة دهاناً. هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية لدى الصبر، فإذا حدث أي أحمرار أو حساسية فيوقف الاستعمال.

٣- بذور لسان الثور Borage seeds:

تحدثنا عن لسان الثور الذي يحتوي على فلويدات البايروليزيدين، التي تسبب تلف الكبد إذا استخدمت على شكل مادة مفصولة نقية، والبذور غير سامة ولها دور كبير في الحد من انتشار حب الشباب الوردي. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور، وتغلى مع ملء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٤- حشيشة الملاك Angelica:

سبق الحديث عن هذه العشبة في عدد من الأمراض السابقة، وحشيشة الملاك تستعمل للأمراض الجلدية، ومنها حب الشباب الوردي. يوجد عدة مستحضرات منها متوافرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٥- الأذريون Marigold:

سبق الحديث عن الأذريون في المجلد الأول والمجلد الحالي من موسوعة جابر لطب الأعشاب في أمراض مختلفة. الأذريون يستخدم في علاج الأمراض الجلدية، حيث يغذي الجلد ويساعد في الشفاء. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار وغليها لمدة ٥ دقائق، مع ملء كوب ماء ثم تبرد وتصفى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين أ: ضروري لبناء أنسجة جلدية جديدة. يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٢- السيلينيوم: يساعد كثيراً على مرونة الأنسجة، وهو من المضادات الحيوية القوية للأوكسدة. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل- سيستين: يحتوي هذا الحمض الأميني على عنصر الكبريت الذي يعد ضرورياً لصحة الجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الدهون المشبعة وكل المنتجات الحيوانية، حيث إن الدهون المشبعة تسبب الالتهابات. وكذلك تجنب منتجات الألبان والكافئين والجبين والشيكولاتة والسكك والسكر والملح والأطعمة الحارة.

٢- لا تتناول المشروبات الساخنة. دع الطعام يبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل أن تتناوله.

٣- تجنب استخدام مراهم السترويد الموضعية، حيث إنها تزيد الحالة سوءاً.

٤- في الحالات الشديدة يمكن استخدام الليزر أو جهاز كهربائي لإزالة النسيج الزائد.





سرطان البروستاتا Prostate Cancer

قبل الحديث عن سرطان البروستاتا لا بد لنا أن نعرف البروستاتا. هي عبارة عن غدة تعرف بغدة البروستاتا. وهي عضو في الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض، يساعد على نقل الحيوانات المنوية. ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا. وتقع لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيم مباشرة، وتزن نحو ٣٠ جراماً. وهي في حجم حبة الكستناء تقريباً. وتتكون من نسيج عضلي وگددي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضلية غدية مطاطة، تدور كالحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة؛ وتستطيع عند تضخمها أن تضغط على قناة البول وتخفقها، فتمنع البول من الخروج فلا يستطيع صاحبه أن يتبول.

عمل البروستاتا: تقوم الخصيتان بإنتاج النطف، وتنتقل عبر أنبويتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبويتان بالإحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطف، وهذا السائل يغذي النطاف، ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

يمثل سرطان البروستاتا السبب الثاني للوفاة في الرجال، ويعرف عادة بمرض الشيخوخة، وقلماً يتعرض الرجال في سن الثلاثينيات والأربعينيات من العمر للإصابة بسرطان البروستاتا، ولكن معدل حدوثه يزيد باضطراد بعد سن الخامسة والخمسين تقريباً. وقد وجد أن نحو ٨٠٪ من جميع حالات سرطان البروستاتا تحدث في الرجال فوق سن الخامسة والستين. وفي سن الثمانين تكون نسبة ٨٠٪ من جميع الرجال قد أصيبوا بدرجة ما من سرطان البروستاتا.

وتقول إحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان إن أكثر من ٢٤٤٠٠٠ حالة جديدة بسرطان البروستاتا تم تشخيصها عام ١٩٩٥م، وفي العام نفسه مات نحو ٤٠٤٠٠ بسبب السرطان. والأطفال الذين يولدون اليوم لديهم فرصة بنسبة ١٣٪ للوفاة من المرض. يعتقد كثير من العلماء والباحثين أن الرجال سوف يصابون بسرطان البروستاتا إذا عاشوا مدة طويلة.

وسرطان البروستاتا سرطان بطيء النمو في معظم الحالات، وينشأ معظم سرطان البروستاتا من الجزء الخلفي لغدة البروستاتا، أما الباقي فينشأ بالقرب من مجرى البول. ويتضاعف سرطان البروستاتا في الحجم كل ست سنوات في المتوسط، وذلك بالمقارنة بسرطان الثدي الذي يتضاعف حجمه كل ثلاث سنوات تقريباً.

وأعراض سرطان البروستاتا هي ألم أو حرقان أثناء التبول ونقص في حجم البول، والتبول المتكرر، وقلة اندفاع البول ووجود دم في البول، وعدم الارتياح لأسفل الظهر أو في الحوض أو فوق العانة. والمرض غالباً لا يسبب أي أعراض على الإطلاق إلا إذا وصل لمرحلة متقدمة أو انتشر بعيداً عن البروستاتا. وأحياناً تكون الأعراض المذكورة ليست بسبب السرطان بل بسبب الورم الحميد أو الالتهابات في البروستاتا. وعليه فإن التقويم والتشخيص للمرضى مهم جداً.

ويزيد معدل حدوث سرطان البروستاتا بزيادة نسبة الكبار في السن، فمنذ جيل واحد كان العمر المتوقع للرجال البيض في الولايات المتحدة الأمريكية نحو ٦٥ سنة، أما اليوم فيكاد يقارب الثمانين سنة، ومع ذلك فإن معدل الزيادة في الإصابة بسرطان البروستاتا في ارتفاع مستمر بين الرجال، حتى في أولئك الأقل من سن الخمسين. وهذا مهم جداً حيث إنه كلما قل عمر الرجل عند تشخيص سرطان المثانة زادت خطورة المرض. وزيادة معدل الإصابة بسرطان البروستاتا بين الرجال الأقل سناً يشير إلى الغذاء، والتعرض للسموم البيئية قد يتسبب أيضاً في حدوث المرض.

لقد قيل: إن الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي لديهم أعلى معدل للإصابة بسرطان البروستاتا، بينما الأمريكيون من أصل آسيوي لديهم أقل معدل. والرجال الذين لديهم سيرة عائلية للإصابة بسرطان البروستاتا معرضون أكثر للإصابة بالمرض. كما وجد أن نسبة حدوث المرض في الرجال المتزوجين أعلى من غير المتزوجين.

وأن النسبة أعلى في الرجال الذين سبق أن تعرضوا لالتهابات البروستاتا المتكررة أو الأمراض التناسلية الأخرى أو الذين يتعاطون هورمون التيسوستيرون. كما وجد الباحثون وجود علاقة بين تناول الأغذية الغنية بالدهون وسرطان البروستاتا. وهذا قد يكون نتيجة للاستهلاك الزائد من الدهون الذي وجد أنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة التيسوستيرون الذي ينشط نمو البروستاتا، بما فيها الخلايا السرطانية الموجودة بها. كما وجد أن التعرض للكيميائيات المسببة للسرطان يزيد هو الآخر من خطر الإصابة بالمرض. ويعتقد الباحثون أن قطع القناة الدافقة في الرجال يزيد فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا.

يقول العلماء: إنه لا توجد طريقة معروفة لمنع حدوث سرطان البروستاتا، ولكن بالتأكيد أن التشخيص المبكر يلعب دوراً كبيراً في السيطرة على السرطان قبل أن ينتشر إلى أماكن أخرى في الجسم. والفحص الدقيق للمستقيم يعد الأيسر والأقل تكلفة للوصول إلى تشخيص سرطان البروستاتا. ويوصي الأطباء وجمعيات السرطان بإجراء الفحص السنوي لكل الرجال عند بداية سن الأربعين، أو حتى سن الخمسين، كما يقترح المعهد الأمريكي لأمراض الجهاز البولي. وبعد اختبار الدم من أفضل الطرق لتشخيص سرطان البروستاتا، حيث يكشف ارتفاع مستوى مادة تسمى (PSA Prostate Specific Antigen) ومادة PSA تعد من أفضل علامات السرطان النامية لتشخيص وتقويم فاعلية العلاج لسرطان البروستاتا. واختبار PSA بين رقم صفر ورقم ٤ يعد في حدود النطاق الطبيعي، واختبار PSA أعلى من الرقم ١٠ يشير إلى وجود السرطان إذا لم يتم إثبات غير ذلك. والنتائج المرتفعة لاختبار PSA قد يحدث مع بعض الحالات غير سرطان البروستاتا مثل الورم الحميد أو التهاب البروستاتا، أو مع بعض الأنشطة العادية كركوب الدراجة أو حتى فحص المستقيم نفسه. وإذا كانت نتيجة اختبار PSA للرجل مرتفعة فيجب أن يعاد بين فينة وأخرى، حيث إنه قد يُظهر نتائج إيجابية أو سلبية كاذبة في ١٠-٢٠٪ من الحالات.

إن إعادة الاختبار كل سنة يساعد الطبيب على تحليل النتائج، ففي الرجال الأصحاء يبقى مستوى PSA ثابتاً تقريباً، ويرتفع فقط تدريجياً سنة بعد سنة، بينما في حالات السرطان يرتفع المستوى بشكل مفاجئ.

يتم عادة تتبع الحالات غير الطبيعية بالتصوير بالموجات فوق الصوتية في فحص المستقيم واختبار PSA، وبعض الاختبارات التشخيصية الأخرى مثل التصوير بالأشعة المقطعية عن طريق الكمبيوتر CT، ومسح العظام والتصوير بالرنين المغناطيسي MR. لقد تكون ضرورية، ولكنها في الوقت نفسه مكلفة.

وأخيراً إذا أشارت نتائج جميع الاختبارات إلى وجود سرطان، فيجب عمل تشخيص للأنسجة لتأكيد النتائج، وهذا يمكن عمله فقط عن طريق الفحص المجهرى لعينة الإبرة. ويفضل عمل ذلك تحت سيطرة الموجات فوق الصوتية، وأخذ العينات المتكررة قد يكون ضرورياً في بعض الحالات. وهذه الإجراءات القاسية قد تتسبب نفسها في حدوث مضاعفات مثل النزيف واحتباس البول والعنة وتسمم الدم.

علاج سرطان البروستاتا:

إذا تم تشخيص المرض مبكراً فإن علاج سرطان البروستاتا يكون عادة ناجحاً، ولكن إذا انتشر السرطان بعيداً عن البروستاتا فمن الصعب علاج الحالة. ونسوة الحظ فإن سرطان البروستاتا قد يصعب تشخيصه في مراحله المبكرة. وكثير من الحالات تم تشخيصها فقط بعد انتشار السرطان بعيداً عن البروستاتا. وبمجرد انتشار السرطان خارج قشرة البروستاتا، فإن معدل الحياة لخمس سنوات قادمة نحو ٤٠٪ وإذا انتشر المرض للغدة الليمفاوية أو للعظام أو للأعضاء الأخرى فإن فرص الحياة تنخفض إلى ٢٠٪.

تستعمل العلاجات التجريبية أحياناً مثل تجميد الخلايا السرطانية وجراحات الليزر في علاج سرطان البروستاتا.

إذا وصل السرطان إلى قشرة البروستاتا، فإن العلاج الأمثل يكون ببعض أنواع العلاج الإشعاعي. ومعدلات الحياة لعشر سنوات بين ٥٠ - ٦٠٪ ويسبب العلاج الاشعاعي حدوث العنة في ٥٠٪، وقد يؤثر سلباً على المثانة والمستقيم إذا كان المرض موجوداً فقط في البروستاتا. وكان المريض سليماً تحت سن السبعين، فإن العلاج الموصى به هو استئصال البروستاتا. ونحو ٥٠٪ من الرجال الذين تم استئصال البروستاتا لهم يعانون من العنة حتى مع استعمال طريقة جديدة لمنع إصابة

الأعصاب. ويحدث كذلك سلس البول بشكل ملحوظ في نسبة تصل إلى ٢٥٪ من الحالات. والعلاج المفضل لحالات السرطان المبكرة يكون بالتدعيم الغذائي وتغيير نظام الحياة والانتظار مع المراقبة.

إذا انتشر السرطان خارج البروستاتا فإن العلاج يهدف إلى محاولة تثبيط إنتاج هورمون التستوستيرون، الذي يغذي البروستاتا، ويمكن عمل ذلك بالاستئصال الجراحي للبروستاتا، أو تثبيط تكون وعمل الهرمونات.

وبالنسبة للأمر الثاني فإنه يمكن استخدام دواء الجوزويلين المعروف باسم Zoladex أو لوبرون عن طريق الحقن كل شهر، وبالإضافة إلى ذلك يمكن إعطاء دواء فلوتاميد (Eulexin) عن طريق الفم.

وهذه العوامل مجتمعة تقلل تكوين هرمون التستوستيرون واستهلاكه بوساطة الجسم. وكل من استئصال الخصية والتثبيط الهرموني يؤديان إلى الإصابة بالعنة في نحو ١٠٠٪ من الحالات.

استعمل الأستروجين بكفاية جيدة في علاج سرطان البروستاتا طوال ٦٠٪. ومع ذلك فقد يسبب نمو الثدي وبعض التأثيرات الأنثوية الأخرى، وكذلك بعض المضاعفات في القلب.

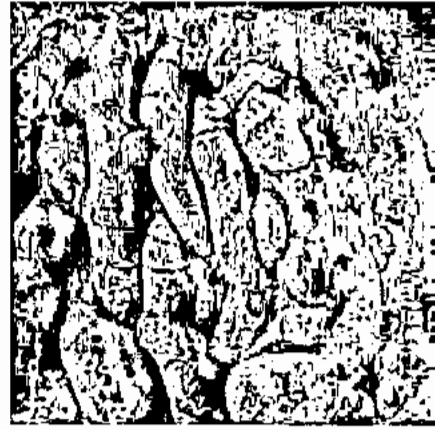
نقد استعمل دكتور هانز نير، وهو أخصائي ألماني في علاج السرطان الكارنيفورا Carnivora. وهو مشتق نباتي ينمو في أمريكا الجنوبية لعلاج سرطان البروستاتا. ويستخدم الكرنب الطازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج السرطان.

العلاج بالأدوية العشبية :

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استخدامها في علاج سرطان البروستاتا أو الحد والحماية منه. وأهمها ما يأتي:

١- الكركم Turmeric:

يعرف الكركم بالورص والهرد. وعلمياً باسم Curcuma longa. والجزء المستخدم من النبات هي جذاميره الموجودة على هيئة قلع صغيرة تحتوي على زيت



طيار، ويتكون هذا الزيت كيتونات سيسكوترينية، ويحتوي على كلوركومتيويدز، ومن أهم مركبات هذه المجموعة كوركومين الذي فصل بشكل تجاري، وهو المسؤول عن التأثيرات الدوائية للكركم. يستخدم الكركم على نطاق واسع في صناعة الغذاء. لقد أثبتت الدراسات أن للكركم تأثيراً على الخلايا السرطانية، وربما يكون علاجاً ناجحاً في إيقاف خطر حدوث الصفراء. يؤخذ من مسحوق الكركم ملء ملعقة صغيرة توضع على نصف كوب ماء شرب، ويمزج جيداً ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً. كما يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

٢- النفل البنفسجي Red Clover:

ويعرف بنفل المروج وعلمياً باسم *Trifolium Pratense*، الجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تحتوي على فلافونيات وأحماض فينولية، وأهمها حمض الساليسيليك وزيت طيار الذي يشمل ساليسيلات المثلل وكحول البنزويل وسيتوستيرون ونشاء وأحماض دهنية. يستخدم نفل المروج لعلاج سرطان البروستاتا وسرطان الثدي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.



٢- البيجيوم Pygeum:



يعرف البيجيوم علمياً باسم Pygeum africanum، والجزء المستخدم من النبات هو قشر النبات المعروف بالحاء. ويحتوي على ستيروولات مثل بيتا سيتوستيرول وتريينات ثلاثية وأحماض عفصية. يستخدم البيجيوم على هيئة مستخلص في الطب الفرنسي لعلاج تضخم البروستاتا، ويستخدم حالياً علاجاً لسرطان البروستاتا. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.

٤- البوكو Buchu:



ويعرف علمياً باسم Barsom betuliu، والجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، والتي تُجنى عندما يزهر النبات في الصيف. تحتوي الأوراق على زيت طيار، وأهم مركباته بوليغون ومنثون ودايفرفيتول ومركبات كبريتيه وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايزومين وروتين

بالإضافة إلى مواد هلامية. تستعمل أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب إفريقية، حيث تستخدم منبهة ومدررة للبول، وتقوم بإخراج حصوات الكلى، ولعلاج التهاب المثانة وغيره من المشكلات المتعلقة بالمجاري البولية. كما تستخدم للحد من سرطان البروستاتا. يوجد مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٥- الثوم Garlic:

يعرف علمياً باسم *Allium sativum*. يحتوي الثوم على زيت طيار، الذي يشمل اليين والييناز واليسين وسكوردينينات وسيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ، يستخدم على نطاق واسع مضاداً حيوياً وخافضاً لضغط الدم وخافضاً لسكر الدم وطارداً للبلغم، ويقلل تجلط الدم ويزيد التعرق وقاتل للبكتريا والفيروسات. كما يستخدم للحد من سرطان البروستاتا والمثانة. يوجد عدة مستحضرات منه مقننة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

المكملات الغذائية الصحية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية الصحية نذكر أهمها:

- ١- مساعد الأنزيم Q10: وهو يحسن أكسجة الخلايا، يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً.
- ٢- غضروف القرش: يثبط نمو السرطان، وينشط جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات يومياً.
- ٣- فيتامين ج: فعال جداً في مقاومة سرطان البروستاتا. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- ٤- ميتاك مشروم: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية وينشط جهاز المناعة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العلاج.
- ٥- الزنك: يلعب دوراً في منع حدوث سرطان البروستاتا، يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠-١٠٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
- ٦- كارنيفورا: استخدمت في ألمانيا في علاج السرطان وبالأخص البروستاتا.
- ٧- عصير الجزر والكرنب: يستخدم الكرنب الطازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج سرطان البروستاتا.
- ٨- فول الصويا: لفول الصويا ومنتجاته خواص مقاومة للسرطان نتيجة وجود بروتين Genistein، الذي يعوق نمو الأورام عن طريق منع نمو أوعية دموية جديدة تغذي الورم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تناول كمية وفيرة من الحبوب الكاملة والمكسرات النيئة غير المحمصة، والبنوز والأرز البني غير المقشور وبنوز الدخن والكرنب والقرنبيط والبروكلي والبرتقال والجزر والقرع واليقطين. هذا النوع من الغذاء مهم لمنع السرطان.
- ٢- تناول يومياً عصير الفواكه والخضراوات الطازجة مثل عصير الجزر والكرنب.
- ٣- يجب أن تحتوي أغذيتك على الأغذية الغنية بالزنك، مثل المشروم النيئ وبنوز اليقطين والأغذية البحرية والسبانخ وبنوز دوار الشمس والحبوب الكاملة. ويغذي الزنك غدة البروستاتا ويعد عاملاً حيوياً لوظائف المناعة.
- ٤- قلل من منتجات الألبان ولا تأكل اللحوم الحمراء، فهناك علاقة وثيقة بين الاستهلاك الزائد للحوم الحمراء وحدوث سرطان البروستاتا.
- ٥- تجنب الأطعمة الملحة والأطعمة المصنعة والمكررة والملح والدهون المشبعة والدقيق الأبيض والسكر، وكذلك كل المشروبات التي تحتوي على كافئين مثل القهوة والشاي والمثا والكولا والشوكولاتة.
- ٦- لا تأخذ أي دواء باستثناء الموصوف من قبل الطبيب.
- ٧- يجب أن يحتوي غذاؤك على التفاح الطازج وكل أنواع الثمار البذرية اللينة والمكسرات البرازيلية والكرز والعنب والبقول التي تتضمن الفول والحمص والعدس.



سرطان الثدي Breast Cancer

قبل الحديث عن سرطان الثدي يجب تعريف الثدي.

الثدي بروز غدي على جانبي الصدر ووظيفته في الإناث إفراز الحليب لتغذية الطفل. والثدي غدة عرقية محورة. وفي الأثداء الأنثوية، تشكل الخلايا المفرزة المرتبة في قصيصات دقيقة، والمسماة أيضاً العنبيات، الغدد التي تصنع الحليب؛ وتحمل شبكة من قنوات الحليب إلى الحلمة، وتحاط القنوات والغدد بالنسيج الداعم الدهني والليفي ويغطيها الجلد. ويستقر هذا العضو على عضلة الصدر الرئيسة الواقعة على جدار الصدر.

يبدأ الثدي الأنثوي في النمو في عمر يتراوح بين ١٠-١٢ عاماً، ويستمر في النمو إلى أن تصبح الأنثى في عمر يتراوح بين ١٦-١٨ عاماً. وقد تتأثر الأثداء بالتغيرات في مستوى الهرمونات الموجودة في دم الأنثى. فعلى سبيل المثال قد تتضخم الأثداء وتصبح مؤلمة قبل دورة الحيض، ثم تزول الآلام أو التكتلات عادة بعد دورة الحيض. وعندما تصبح المرأة حاملاً تتضخم القنوات والغدد في أثنائها. وعندما يولد الطفل تبدأ الهرمونات الموجودة في جسم الأم بعملية إدرار الحليب. ويأتي إدرار الحليب أيضاً من جراء إثارة الطفل لحلمة الثدي عند المص.

أما سرطان الثدي فيعد أكثر أشكال السرطان شيوعاً بين النساء. وهو عبارة عن كتلة صلبة غير متحركة وغير مؤلمة وتتج من أي جزء من الثدي. ويجب العلم بأن الغالبية العظمى من الكتل الثديية ليست سرطانية، ومعظمها كتل ليفية أو أكياس دهنية. والكتلة التي يبدو أنها تكبر في الحجم أو لا تتحرك عند دفعها فقد تكون سرطانية.

وللتعرف إلى نوع الكتلة يجب استئصال جزء منها وفحصه مجهرياً. وسرطان الثدي قد يحدث أيضاً إفراز مادة صفراء دموية أو سائل رائق من الحلمة. يعتقد الكثير من الناس بأن سرطان الثدي هو مرض وحيد، ولكن في الحقيقة يوجد أنواع مختلفة من سرطان الثدي، وهي تشمل الآتي:

- السرطان الغدي الكيسي Adenoid cystic carcinoma

- السرطان الورقاني Malignant cytosarcoma phylliodes

- السرطان النخاعي Medullary carcinoma

- السرطان الأنبوبي Tubular carcinoma

وتوجد وأنواع أخرى أقل شيوعاً وأقل خطورة من هذه الأنواع مثل:

- السرطان القنوي الترسيبي Infiltrating ductal carcinoma هذا هو السرطان الذي ينشأ في بطانة قنوات الحليب، ثم يتخلل (يهاجم) أنسجة الثدي المحيطة بنحو ٨٠٪ من كل حالات سرطان الثدي سرطان قنوي ترسيبي.

- السرطان الالتهابي Inflammatory carcinoma في هذا النوع من السرطان، الورم ينشأ في قنوات الحليب، وعندما ينمو يسد الأوعية الدموية الليمفاوية، ويصبح الجلد محمراً وأكثر ثخانة، والثدي موجه جداً عند اللمس، ويبدو وكأنه أصابته عدوى. هذا النوع ينتشر بسرعة كبيرة نتيجة لوفرة الأوعية الدموية واللمفاوية المتصلة بحالة الالتهاب.

- السرطان الموضعي داخل القنوات Intraductal carcinoma in situ هو نوع متمركز من السرطان، حيث إن الخلايا السرطانية تنمو داخل القنوات، وقد لا يهاجم هذا النوع الأنسجة الأخرى.

- السرطان الفصيبي Lobular carcinoma وهو نوع أقل شيوعاً، وهذا النوع ينشأ في الفصوص، يمثل نحو ٩٪ من سرطان الثدي، والسرطان الفصيبي يحدث في كلا الثديين معاً في أغلب الأحيان.

- مرض باجيت الخاص بالحلمة Pagets disease of the nipple، يحدث هذا النوع من السرطان عندما تهاجر خلايا السرطان الأساسي إلى الحلمات، وأعراضه حكة وحرقان واحمرار في الحلمة. ومرض باجيت عادة يعطي إشارة إلى وجود سرطان قنوي مبدئي في أي مكان من أنسجة الثدي.

أسباب سرطان الثدي؛

لا يوجد سبب محدد لسرطان الثدي إلا أن الهرمون الجنسي الأنثوي الإستروجين هو المتهم الأساسي في كثير من حالات سرطان الثدي، فالإستروجين يحث خلايا أنسجة الثدي والأعضاء التناسلية على النمو.

والسرطان ما هو إلا خلل ناتج من النمو الخلوي غير المقيد. وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، تتضمن بداية حدوث الدورة الشهرية قبل عمر التاسعة، وانقطاع الطمث بعد سن الخامسة والخمسين، وإنجاب الطفل الأول بعد سن الأربعين، وكذلك عدم إنجاب الأطفال، وتعرض الثديين لكمية أكبر من الإستروجين لمدة أطول. كما أن البدانة أو السمنة تزيد من احتمالية إصابة النساء بسرطان الثدي، حيث إن النساء البدينات يملن إلى امتلاك معدلات أعلى من الإستروجين في أجسادهن عن النساء النحيفات، وكذلك طعام وجبات غذائية تحتوي على كميات عالية من الدهون يزيد احتمالية الإصابة بسرطان الثدي، فعندما تتناول المرأة وجبة عالية الدسم قليلة الألياف ينتج جسمها كمية أكبر من الإستروجين.

كما وجد أن العوامل البيئية لها دور في إحداث سرطان الثدي، ومن بين هذه العوامل البيئية الإشعاع والمبيدات الحشرية واستخدام أجزاء مزروعة في الثدي مثل السيليكون بولي يوريثان والمصنوعة من السيليكون المغطى ببولي يوريثان وقد حرم منذ نحو ١٩٩٢م، بسبب الاعتبارات الخاصة بسلامتها. والبولي يوريثان يفرز مادة تسبب السرطان في الجنس البشري، تدعى ثنائي أيزوسيانات التولوين، التي منع استخدامها كمادة لصبغ الشعر قبل نشوء الخلاف القائم حول الأجزاء الصناعية المزروعة في الثدي بمدة طويلة. لقد ثبت أن السيليكون يسبب أوراماً خبيثة في حيوانات الاختبار، حتى لو لم يكن هناك خطر حقيقي من الأجزاء الصناعية المزروعة في

الثدي، فهذه الأجزاء قد تجعل اكتشاف سرطان الثدي في مراحله الأولى أصعب، لأنها قد تخفي بعض أنسجة الثدي. فتتعارض مع إمكانية أخذ وفهم صورة الثدي بأشعة إكس بصورة جيدة.

يقال: إن الوراثة عامل في سرطان الثدي. فهناك أنواع معينة من المرض تظهر بوضوح في عائلات، على الرغم من أنه من الممكن أن تصاب المرأة بسرطان الثدي في أي عمر، فإن هذا المرض أكثر شيوعاً في السيدات فوق سن الأربعين، وخاصة النساء اللاتي انقطع الطمث عندهن.

في إحصائية أمريكية تقول: «إن سرطان الثدي هو السبب الرئيس للوفاة بسبب السرطان بين النساء في الولايات المتحدة الأمريكية كل عام نحو ١٨٠ ألف حالة تشخيص إنها سرطان الثدي في العالم».

هل يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي؟

نعم يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي، ولكن ذلك يمثل أقل من ١٪ من مجمل الحالات من سرطان الثدي، ويعد أكثر خطورة لأنه لا الطبيب ولا حتى المريض يميل إلى الشك في حدوثه. ونظراً لكونه أقل حدوثاً فإنه عادة ما يشخص إلا في مراحله المتقدمة.

من المهم جداً ملاحظة سرطان الثدي في مراحله الأولى، وذلك عن طريق الفحص بانتظام وعمل أشعات منتظمة، ويجب الاهتمام بالوجبات الصحية وأسلوب الحياة؛ حيث تلعب دوراً في الحد من حدوث سرطان الثدي.

كيف تعرف المرأة أنها مصابة بسرطان الثدي؟ وهل يمكن أن تفحص نفسها ومعرفة ما إذا كان لديها مبادئ الإصابة بسرطان الثدي؟

هناك اختبار ذاتي للثدي تستطيع المرأة إجراؤه بنفسها، حيث تستطيع فحص ثديها شهرياً، ولكن يجب عدم فحص الثديين أثناء الدورة الشهرية، فتؤدي المرأة قد يتورم ويصبح موجعاً عند اللمس أو قد تظهر به نتوءات أو كتل، وهذه الأعراض تختفي بعد الدورة الشهرية. كما أن الثديين يصبحان أكبر وأكثر اكتنازاً أثناء الحمل كإعدادهما للرضاعة. دائماً تحسسي الثديين، حيث يمكنك اكتشاف أي تغيرات

مثل كبير حجمهما أو وجود كتل بهما. فالمرأة التي تعتاد تحسس ثدييها تستطيع أن تكتشف أي تغيرات طفيفة، وأي تغيير في ثدييك مهما كان خفيفاً يجب أن تتقل لمختص الرعاية الصحية، ويجب إعادة الفحص من قبل الأخصائي.

وطريقة الفحص الذاتي هي:

١- عندما تكوني واقفة وتظرين إلى المرأة ارفعي يديك فوق رأسك واضغطيها سوياً. ولاحظي شكل ثدييك، ثم ضعي يديك على مفصلي الحوض. اضغطي وانظري لانتشاء الجلد. وللحلمات التي تبدو خارج مكانها، للثدي الذي يبدو مختلفاً عن الآخر أو تقشر أحمر أو زيادة ثخانة الجلد والحلمات.

٢- ارفعي ذراعاً واحدة فوق رأسك واليد الأخرى تتفحص ثديك بثبات بادية من الحافة الخارجية مستخدمة حركة دائرية. تدريجياً تحرك ناحية الحلمة. خذي وقتاً كافياً عند فحص المنطقة الواقعة بين الحلمة والإبط، وحسي الإبط أيضاً، تمسكي عقداً لمفاوية تحت الإبط تتحرك بحرية وتشعري بليتها وهي غير مؤلمة عند لمسها. انظري إلى الكتل التي تبدو صلبة ولا تتحرك. فالسرطانات غالباً ما تكون متصلة بالعضلة أو الجلد المحيط. عندما تنتهين من فحص أحد الثديين كرري ذلك على الجانب الآخر.

٣- استلقي على ظهرك وكرري الخطوة الثانية. قد تلاحظين الكتل بسهولة أكثر في هذا الوضع، قومي بعصر كل حلمة برفق لترى فيما إذا كان هناك دم أو سائل أصفر مائي أو قرمزي.

بالإضافة إلى الفحص الشهري الذاتي، فإن جمعية السرطان الأمريكية توصي أن تفحص السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين العشرين والأربعين أثناءهن كل سنة إلى ثلاث سنوات عن طريق طبيب مختص. وبعد سن الأربعين يجب أن يتم الفحص سنوياً.

يجب على المرأة أن تجري أول أشعة لها على الثدي في سن الأربعين، ثم تجري واحدة كل عام أو عامين حتى سن الخمسين. وبعد الخمسين يجب أن تجري الأشعة سنوياً.

علاج سرطان الثدي :

هناك عدة علاجات لسرطان الثدي تتلخص في الآتي:

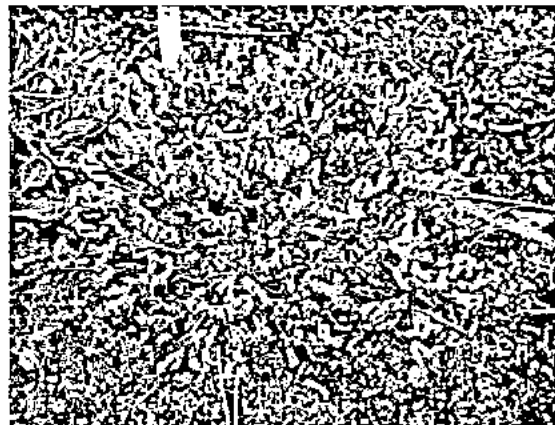
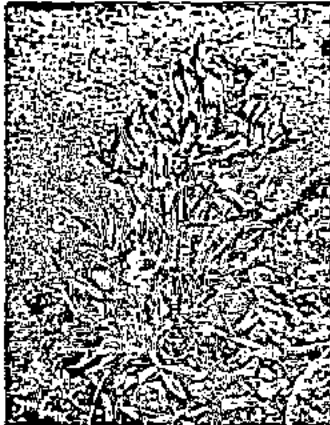
أولاً: العلاج بالجراحة أو العلاج الإشعاعي أو كليهما للسيطرة على ورم الثدي. وقد يضاف إلى ذلك العلاج بالهرمونات في صورة عقاقير مثل التاموكسيفين Tamoxifen، وهذه العلاجات تتم عن طريق المستشفيات.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أثبتت جدواها في منع سرطان الثدي قبل حدوثه أو في الحد من السرطان بعد حدوثه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- جذور الأستراجلس Astragalus:

يعد نبات الأستراجلس (الأسطراغالس) أحد أكثر الأعشاب المقوية شهرة في الصين، والجزء المستخدم هو جذوره التي تحتوي على أسباراجين وكالسيوم وفورمونونيتين وأستراغالوزينات وكوماتاكينين وستيروولات. يعمل الجذر مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً لجهاز المناعة، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدراً للبول، ويخفض ضغط الدم. وقد ركزت الأبحاث الأمريكية مؤخراً على قدرة الأستراجلس على استعادة عمل المناعة السوي عند مرضى السرطان، وتوصي الأدلة السريرية أن مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الأشعاعي يتعافون بسرعة أكبر، ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا جذور الأستراجلس في الوقت نفسه. يوجد



مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم، وموطنها أمريكا الشمالية، ويوجد منها أنواع. الأجزاء المستخدمة من النبات الأزهار والجذور، تحتوي على الكاميدات، واسترات حمض الكافيثيك وكمعدلات السكريد وزيت طيار وبيتائين.

تستخدم حشيشة القنفذ الأرجوانية على نطاق واسع، فقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. لقد استخدمت قبائل الكوماتشي حشيشة القنفذ علاجاً لآلام الأسنان والتهاب الحلق، وكذلك منبهة لجهاز المناعة. وتتم الآن دراسته لعلاج فيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى عند النوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

تعرف بشجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة معمرة ذات أوراق قلبية جميلة المنظر. ويقال: إن نبات الجنكة أقدم أشجار الأرض، حيث نبت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. موطن هذه الشجرة الصين. الجزء المستخدم الأوراق والبذور. تحتوي على فلافونيات



وجنكوليدات وبيلووالييدات. تستخدم منذ مئات السنين لتحسين دوران الدم، وقد أثبتت الأبحاث الواسعة أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ؛ مما يساعد الذاكرة والتركيز، ويساعد في حالات الخرف. كما يقوم على تعزيز الجهاز المناعي. وعليه فإنه يستعمل للحد من السرطان، كما أثبتت الأبحاث المجراة على الجنكة حيث تكبت عامل تنشيط الصفائح، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين في اليوم.

٤- جذور الأرقطيون Burdock

الذي يعرف بالبلسكاء، ويعد من أكثر الأعشاب مزيلاً للسمية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا، تحتوي الجذور على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأستيلين وزيت طيار وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، وبالأخص في طب الأعشاب الصيني والغربي، يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، حيث ينظف الجسم من الفضلات. بينت الدراسات في ألمانية واليابان أن متعددات الأستيلين لها مفعول حاد للجراثيم والفطريات، ولها عمل جيد ضد الأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- النفل البنفسجي Red clover:

ويعرف بنفل المروج وهو عشب معمر، وموطنه أوروبا وآسيا، والجزء المستعمل الرؤوس الزهرية التي تحتوي على فلافونويدات وحموض فينولية مثل حمض السالسيليك وزيت طيار، بما في ذلك سالسيلات المثل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. إن الفلافونويدات في الأزهار والأوراق تعد مولدة للأستروجين.

يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ولعلاج سرطان الثدي. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ٢ مرات يومياً.

٦- البروكلي Broccoli:

يعد البروكلي أحد أكثر الخضراوات غنى بالفيتامينات، وهو ينتمي لعائلة الملفوف التي تنتمي إلى العائلة الصليبية، فهو غني جداً، ويعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين ج وحمض الفوليك وكميات جيدة من البروتين، كما يحتوي على معدن الكالسيوم والحديد ومعادن أخرى، وغني جداً بالبأبوفلانوئيدات ومواد كيميائية أخرى تقي من السرطان. يعد البروكلي من أفضل الخضراوات التي تقي من الإصابة ببعض أنواع السرطان الشائعة. فقد أظهرت دراسات عديدة أثناء السنوات العشر الماضية انخفاض معدلات الإصابة بسرطان الثدي والقولون وعنق الرحم والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة عند الأشخاص الذين يكثرون من تناول البروكلي. يؤخذ ربع كيلوجرام من البروكلي الأخضر القاني الطازج، ويسلق على البخار لمدة ٣ دقائق، وإذا تعذر ذلك فيسلق مع ملء كوب ماء على نار هادئة ولمدة ٥ دقائق فقط، ثم يؤكل مع وجبة الغداء يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

لقد صممت المكملات الغذائية الآتية للمرأة التي شخص أنها تعاني من سرطان الثدي وكذلك التي تريد زيادة فرصها لتجنب سرطان الثدي، وهي:

١- بيتاكاروتين طبيعي: يؤخذ ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويعد أقوى مضادات الأكسدة وتحطم الشقوق الحرة.

٢- مساعد الأنزيم Q10: يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً، حيث يحسن إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: وتتوفر في زيت بذور الكشمش الأسود وزيت لسان الثور وزيت بذر الكتان، وهي مطلوبة لتكاثر جيد للخلية.

٤- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يحسن عمل المناعة.

٥- الجرمانيوم: يؤخذ ٢٠٠ مجم يومياً، وهو منبه مناعي قوي، يحسن أكسدة الخلايا، ويعيق نمو السرطان.

- ٦- فيتامين أ: يؤخذ ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً للمناعة.
 ٧- فيتامين هـ: ارتبط نقصه بسرطان الثدي، كذلك يساعد في إنتاج الهرمونات وعمل المناعة. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- كلي بصلاً وثوماً يومياً.
- ٢- تناولني أغذية قائمة على الخضراوات والفواكه الطازجة، والحبوب والبيذور الطازجة، والزيادي قليل الدسم، والبروكلي والقرنبيط والكرنب، والبرتقال والجوز واليقطين والقرع والبطاطا الحلوة والأرز البني غير منزوع القشرة، والقمح والشوفان والدخن. تناولها على هيئة حبوب كاملة مغلّية.
- ٣- اجعلي ضمن غذائك التفاح الطازج والعنب والكرز والبرقوق وكل أنواع التوت.
- ٤- لا تأكلي اللحم أو المنتجات الحيوانية، وتجنبي كل منتجات الألبان ما عدا الزيادي قليل الدسم غير المحلى.
- ٥- ابتعدي عن الكافئين والطعام المملح والأطعمة المكررة المصنّعة والملح والسكر والدقيق الأبيض.
- ٦- خذي المزيد من الألياف يومياً مثل قشور السيليوم.
- ٧- لا تأخذي مكملات تحتوي حديداً، حيث إن الورم يستخدم الحديد لينمو.
- ٨- استخدمي نخالة القمح مع الطعام.
- ٩- بعد جراحة استئصال الثدي يجب عدم تحريك أو حمل الأشياء الثقيلة، وتجنبي التعرض الزائد لأشعة الشمس.



سرطان الجلد Skin cancer

توجد أنواع متعددة ومتباينة من سرطان الجلد، وقد وجد العلماء أن هناك اثنين من سرطان الجلد هما الأكثر انتشاراً، أحدهما سرطان الخلايا القاعدية، والآخر سرطان الخلايا الحرشفية. وتقول الدراسات؛ إن الاثنين قابلان للشفاء بدرجة عالية، وبالأخص إن تم علاجهما مبكراً. يوجد نوع ثالث يعد أساسياً من سرطان الجلد هو المعروف بالورم السحاميبي الأسود الخبيث أو الميلانوما الخبيثة، ويعد أكثر خطورة من المرضين السابقين، سرطان الخلايا القاعدية هو النوع الأكثر انتشاراً من بين الثلاثة الأخرى لسرطان الجلد. هذا النوع عادة يحدث بعد سن الأربعين، وينتشر أكثر في الرجال ذوي البشرة الفاتحة (الشقر). عكس الكثير من السرطانات الأخرى، فإنه لا ينتشر إلا بعد أن يظل موجوداً لمدة طويلة من الزمن. يؤدي تدمير الخلايا إلى كتل نامية مثل القرحة تنتشر ببطء، بينما هي تدمر النسيج. والعلامة الأولى هو بروز كبير لؤلؤي الشكل في الوجه، وبالأخص بجانب الأذن أو الأنف. يكون عادة علامة على السرطان، وبعده 5 إلى 6 أسابيع من ظهوره يصبح هذا البروز متقرحاً ورطباً في الوسط مع أطراف صلبة. تتكون قشور باستمرار فوق القرحة ثم تسقط، ولكن تظل القرحة غير مندملة أبداً. وأحياناً يظهر سرطان الخلايا القاعدية على الظهر أو الصدر على شكل قرحة مسطحة تنمو ببطء. أما في سرطان الخلايا الحرشفية، فإن خلايا الجلد التحتية تتدمر، وهذا يؤدي إلى تكوين ورم أو نتوء تحت الجلد، وغالباً يكون على اليدين، والشفة السفلى والوجه والأذنين. هذا البروز يشبه حبة العدس أو نقطة صغيرة متقرحة لا تندمل. إن هذا النوع من السرطان يحدث غالباً في الرجال ذوي البشرة الفاتحة فوق الستين عاماً. ويكون الخطر أكبر بالنسبة

لهؤلاء الذين قضوا مدة طويلة من التوظيف في الخارج، ولهؤلاء الذين يقيمون في طقس مشمس. يميل سرطان الخلايا الحرشفية لأن يكون أقل اقتحاماً إذا حدث في جلد دمرته الشمس. منه إذا حدث في جلد لم يتعرض للشمس إلا بشكل طبيعي. إذا لم تكن الإصابة على الشفة السفلى والأذنين.

يعد الورم الأسود الخبيث أو ما يعرف بالميلانوما الخبيثة Malignant Melanoma أكثر ندرة من سرطان الخلايا الحرشفية أو سرطان الخلايا القاعدية، ولكنه أكثر خطورة بكثير. إن هذا النوع من الورم ينشأ من الخلايا المنتجة للصبيغات في الطبقات العميقة من الجلد. لقد وجد أن الكثير من الحالات حتى نصف الحالات من هذا النوع من السرطان قد نشأ في شامة أو خال الجلد. وهناك أشخاص في بعض العائلات يبدو أنهم معرضون لخطر تكوين سرطان الميلانوما (سحاميني) بنسبة أعلى، وذلك اعتماداً على التكوين الوراثي. إنهم عادة يمتلكون شامات أو وحمات شاذة غالباً تدعى وسمات مختلفة النسيج، وهي متفرجة في الشكل واللون. ويمكن أن تكون كبيرة لدرجة نصف بوصة في القطر. وربما تكون الوحمات مختلفة التنسج هي آباء سرطان الجلد. إذا لم تعالج في المراحل المبكرة، فإن السرطان الأسود يمكن أن يهدد الحياة، منتشرأ أثناء تيار الدم. والأوعية الليمفاوية إلى الأعضاء الداخلية. ومع ذلك، إذا عولج مبكراً فإن احتمال فرصة الشفاء كبيرة.

هناك أربعة أنواع من سرطان الميلانوما (السرطان الأسود)، وكل نوع من هذه الأنواع الأربعة له خصائص مغايرة عن الآخر. هذه الأنواع هي على التوالي:

١- النوع الأسود المنتشر Superficial Spreading melanoma:

وهو أكثر الأنواع الأربعة انتشاراً. هذا النوع يحدث أساساً في الجنس القوقازي وأكثر غالباً في السيدات عن الرجال. إن إصابة السرطان الأسود السطحي المنتشر تبدأ بالضبط كشامة مسطحة، غالباً عند أسفل الساق أو على الظهر، ثم تكون مسطحاً مرتفعاً وغير منتظم أثناء نموها، فأطرافها تكون غير متماثلة ومشرمة.

٢- النوع الأسود العدسي الطريفي Acral lentiginous melanoma:

ينتشر هذا النوع من السرطان بين سكان السلالة الآسيوية وإفريقية. وهو عبارة عن مناطق بنية غامقة اللون مسطحة مع أجزاء بارزة، لونها أسود بني أو أسود أزرق،

وغالباً ما تظهر على كف اليد وباطن القدم وقاعدة الأظفار في الأصابع والأغشية المخاطية.

٣- النوع الأسود النمشي الخبيث Lentigo maligna melanoma:

يكون هذا النوع من السرطان أكثر انتشاراً في النساء عن الرجال. يحدث المرض عادة في العنق والوجه والأذنين أو المناطق الأخرى، التي تعرضت للشمس بقوة لمدة طويلة. هذا النوع من السرطان الأسود نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، وعادة يكون مسبقاً بمرحلة سابقة للسرطان، تسمى النمشة الخبيثة، التي تظهر قبل السرطان بسنوات.

٤- النوع الأسود العقدي Nodular melanoma:

هذا النوع من السرطان يهاجم الأنسجة السفلية دون انتشار أولى عبر سطح الجلد. وهو أكثر انتشاراً في الرجال عنه في النساء. ربما يشبه هذا النوع من السرطان بثور الدم، وربما يتراوح لونه بين الأبيض اللؤلؤي إلى الأزرق الأسود. يميل السرطان الأسود العقدي لأن يرسل ثانويات ينتشر إلى أماكن أخرى من الجسم بسرعة عكس الأنواع الأخرى من السرطان الأسود.

بعد التعرض المبالغ فيه لأشعة الشمس فوق البنفسجية العامل الأكبر في سرطان الخلية القاعدية وسرطان الخلية الحرشفية، والسرطان الأسود. هذه الأشعة تترك المادة الوراثية في خلايا الجلد فتسبب تدمير النسيج، كما أنها تؤدي نظام الإصلاح الطبيعي في الجلد. فمن الطبيعي، أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يجعل الخلايا التالفة تتوقف في الحال عن التكاثر، وتموت، وتتساقط، وتستبدل بخلايا جلدية جديدة وسليمة، وهذا هو السبب في تشيير الجلد بعد حرق الشمس. وإذا تعطل جهاز الإصلاح هذا فإن الخلايا التالفة ربما تستمر في التكاثر، ويصبح الجلد حينئذٍ معرضاً أكثر للإصابة من التعرض التالي للأشعة فوق البنفسجية. إن التعرض للشمس ليس السبب الرئيس للتجاعيد فقط، إنه مسؤول عن ٩٠٪ من معظم أشكال سرطان الجلد.

والأشخاص الذين تعرضوا لحروق الشمس الشديدة وخاصة في مرحلة الطفولة، يتضاعف لدى هذه الفئة احتمال تكوين سرطان الجلد فيما بعد.

والأشخاص ذوو الشعر الأشقر أو الأحمر، والعيون الزرقاء أو الخضراء، والجلد الفاتح الذين يحترقون أو يتقشرون من الشمس بسهولة في خطر شديد من سرطان الجلد، لأن لديهم صبغة حامية أقل في جلودهم.

بالإضافة إلى ثلاثة أنواع كبرى من سرطان الجلد، يوجد عدد من السرطانات الأخرى أقل انتشاراً وتؤثر على الجلد. شبه الفطر - الفطري Mycosis Fungoides يعد تقنياً نوع من السرطانات الليمفاوية، ولكن تأثيره الأساسي على الجلد. أولاً، يظهر على هيئة جلدي مصحوب بحكة، من الممكن أن يستمر لعدة سنوات. ويمرور الوقت، فإن المرضى ربما ينتشر إلى العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. ميكوريس فتجويد (شبه الفطر - الفطري)؛ هو سرطان نادر بطيء النمو، ومن الصعب تشخيصه، وبالأخص في المراحل المبكرة. ولا بد من أخذ عينه من الجلد لتجعل التشخيص ممكناً.

في السنوات الأخيرة انتشر نوع من سرطان الجلد، وأصبح في الحقيقة كثير الانتشار، وهو ما يعرف بسرطان ساركوما كابوسي Kaposi's Sarcoma. هذا النوع من السرطان شرس، ويسبب آفات مرتفعة تكون بلون وردي أو حمراء أو بنية أو بنفسجية اللون، والبنفسجي اللون هو الغالب. ربما تظهر هذه السرطانات في أي مكان من الجسم، ولكن تعد السيقان، وأصابع القدم، والجذع الأعلى من الجسم والأيدي والخصين، والأغشية المخاطية أكثر عرضة للإصابة. وكان سرطان ساركوما كابوسي في وقت ما يعد مرضاً نادراً، بطيء التطور جداً، وكان يظهر أساساً في الرجال المسنين من سلالة البحر المتوسط، وبمجرد أن ظهر وباء الإيدز المعروف بمرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة، لم يعد نادراً وارتبط أساساً بجهاز المناعة الفاشل. إن الأشخاص المصابين بمرض الإيدز عندهم الميل للإصابة بنوع أكثر توحشاً من هذا السرطان، الذي يؤثر في النهاية على العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد نحو ٦٠٠٠٠٠٠٠ أمريكي قد أصيبوا بنوع من سرطان الجلد كل عام، وأن فوق ١٠٠٠٠ ماتوا من المرض. وإن معدل هذا المرض قد ارتفع في السنوات الأخيرة، وإن متوسط الأشخاص المصابين بسرطان الجلد قد أصبح أصغر، فالسيدات تحت سن الأربعين يصبن بالمرض ضعف إصابة الرجال

في الشريحة نفسها العمرية. ولحسن الحظ، فإن سرطان الجلد قابل للشفاء تماماً عند علاجه مبكراً. وتقول الإحصاءات: إن ٩٠٪ من كل حالات سرطان الجلد قد تم شفاؤهم تماماً.

علاج سرطان الجلد:

يوجد عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج الطبي لسرطان الجلد غالباً يتضمن الجراحة، إن العينة الحية المستأصلة تشفى سرطان الجلد في مراحله الأولى ٩٥٪ من الحالات. وإذا كان الورم كبيراً فربما يحتاج الجراح إلى ترقيع الجلد. كما أن هناك طرقاً أخرى تشمل الجراحة بالتبريد Cryosurgery، ويستخدم النيتروجين السائل لتجميد وقتل النسيج المريض، الذي يتقشر ويسقط بعد ذلك. هذه الطريقة العلاجية تستخدم كثيراً للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نرفيه، ولهؤلاء الذين لا يتحملون الجراحة.

كما تستخدم الجراحة الكهربائية Electrosurgery، وفي هذه الطريقة يتم تجويف السرطان باستخدام المكحت، ثم يحرق تيار كهرباء الحافة حول المكان لقتل بقايا الخلايا السرطانية.

وتستخدم جراحة الليزر Laser technique، وتستخدم في هذه الطريقة شعاع الليزر، لقطع وإزالة النسيج المريض، ويتم إغلاق الأوعية الدموية المحيطة.

كما أن هناك طريقة جراحية تعرف بطريقة مو Moh's technique، حيث يقوم الجراح بإزالة النسيج السرطاني، طبقة رقيقة واحدة في المرة، حتى يصل إلى النسيج السليم. ثم يتم فحص كل طبقة تحت المجهر، لكي يكون الجراح متأكداً أنه قد أزال كل السرطان بالإضافة إلى قدر ضئيل من النسيج السليم. تعد هذه الطريقة فاعلة جداً للسرطان المتكرر، وللحالات التي يكون فيها الورم كبيراً أو حدود امتداده عميقة. والعلاج الإشعاعي Radiation therapy، هذا النوع من العلاج يعتمد على توجيه أشعة إكس أو شعاع إلكتروني إلى المنطقة المصابة لقتل النسيج السرطاني.

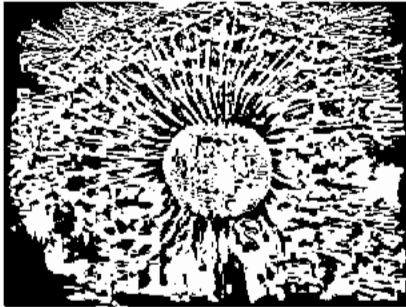
ثانياً:العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، التي لها دور في معالجة سرطان الجلد أو الحد منه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأرقطيون Burdock:

ويعرف علمياً باسم *Arctium lappa* والجزء المستخدم من هذا النبات هو الجذر الذي يحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيدات وحمض العنقص، ومتعددات الأسيثيلين وزيت طيار وترينينات أحادية نصفية واينولين. يستعمل الجذر على نطاق واسع، ويعد أكثر الأعشاب المزيلة للسموم. يعد مضاداً حيوياً قوياً، فهو مضاد للجراثيم والفطريات ومدر للبول ومخفض للسكر، وله مفعول مضاد للأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية؛ حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الطرخشون Dandelion:



ويعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale*. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور التي تحتوي على لاكتونات التريينات الأحادية نصفية وترينينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د، وكذلك كومارينات وكارتينوتيدات ومعادن وأهمها البوتاسيوم والكالسيوم.

يستخدم الطرخشون طارداً للسمية من الجسم، وتفكيك حصى المرارة. ومضاداً للأورام. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية أو الصيدلية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- جذر الخطمي Marshmallow:

ويعرف علمياً باسم *Althaea officinalis*، والجزء المستخدم الجذر الذي يحتوي على نشاء وهلام وبكتين وفلافونيدات والسكريوز وحموض الفينوليك والأسباراجين.

يستخدم الجذر لحماية الأغشية المخاطية، ويستخدم مضاداً للأورام الجلدية. يوجد منه مستحضر مقتن يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- طحلب أيرلندا Irish Moss:



يعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*، ويستخدم النبات كاملاً، الذي يحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والحموض الأمينية واليود والبروم. يستخدم ملطفاً لالتهابات الأغشية المخاطية الجافة والمهيجة، ويعد من أفضل الأعشاب لعلاج مشكلات الجلد. يوجد منه مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٥- الحماض Yellow Dock:

ويعرف علمياً باسم *Rumex Crispus*. الجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على إنثراكينونات وزيت طيار وحموض العفص. يستخدم صاداً للأورام. يوجد مستحضر مقتن يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.



٦- الأستراجلس Astragalus:

ويعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus*، والجزء المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على أسبارجاين وكالسيومين، وفورمونونيتين وستيرولات واستراجالوزيدات. يستخدم جذر الأستراجلس لاستعادة قوة الجهاز المناعي السوي لدى مرضى السرطان، الذين يعالجون بالأدوية الكيميائية أو الأشعاعي يتعافون بسرعة عند استخدام هذه النباتات معها. يوجد مستحضر مقتن يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ومن أهمها ما يأتي:
- ثنائي ميثيل جلايسين: وهو يحسن أكسدة الخلايا. متوفر على شكل أقراص وكبسولات. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يدعم الجهاز المناعي.
- فيتامين ج: مضاد قوي للسرطان ويدعم المناعة، يستخدم حسب الجرعة المدونة عليه.
- فطر مايتاك: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية، وأيضاً يعزز جهاز المناعة. يستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر.
- غصروف القرش: يثبط نمو بعض أنواع السرطانات أيضاً يحفز جهاز المناعة. يؤخذ قرص ثلاث مرات يومياً.
- حمض بارا أمينوبنزويك: يؤخذ بمعدل ٢٥ مجم يومياً، وهو يساعد في الحماية ضد سرطان الجلد.
- الشاي الأخضر الصيني: يمنع حدوث السرطان، ويحد من انتشاره. يشرب كأس شاي ثلاث مرات يومياً.

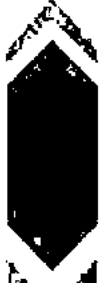
تعليمات يجب اتباعها للمصابين بسرطان الجلد:

- ١- تناول غذاء منخفض الدهون، غنياً بمضادات الأكسدة، مثل الجزر الفني بالكاروتين، والبطاطا الحلوة، والقرع والسبانخ والبروكلي والكرفس والتفاح، واللقت الأصفر والفواكه الحمضية.
- ٢- كن ملماً بعلامات الخطر لسرطان الجلد.
- ٣- استخدم وسائل واقية عندما تكون في الشمس للحماية من سرطان الجلد.
- ٤- إذا كان في أسرتك تاريخ مرضي لسرطان الجلد، فتجنب الشمس بقدر الإمكان، واستخدم واقياً من الشمس، واقحصها بانتظام عند المختص.

٥- تجنب التعرض لضوء النيون على مدى قريب.

٦- اجعل غذاءك متضمناً أغذية غنية بفيتامين هـ، حيث يحمي من ضرر الأشعة فوق البنفسجية.





سوء الهضم أو عسر الهضم Indigestion

سوء الهضم: معاناة في الصدر والبطن، تحدث عادة بعد الإفراط في الطعام أو الشرب. وقد يكون الألم حاداً أو فاتراً أو شعوراً بالامتلاء، يمكن التخفيف منه بالتجشؤ أو بإخراج الغازات من فتحة الشرج. وفي بعض الأحيان يحدث إحساس محرق مؤلم يسمى الحرقان (مغص المعدة) يمتد من المعدة نحو العنق والضم بعد الطعام. وقد يصحب سوء الهضم أيضاً بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي، بما في ذلك القرحة الهضمية وأمراض الكبد والمرارة. ولكن ليس لسوء الهضم علاقة على الدوام بالأعضاء الهضمية. وقد يصاحب سوء الهضم في بعض الأحيان أمراض القلب والكلية. ويمكننا في بعض الأحيان تجنب سوء الهضم بالامتناع عن تناول الأغذية الدسمة، والشديدة التضج. قد يؤدي ابتلاع الهواء عن طريق المضغ والفم مفتوح أو التحدث أثناء المضغ أو بلع الطعام بسرعة إلى عسر الهضم. ويسهم تناول السوائل مع الطعام في التسبب في عسر الهضم، حيث إنه يخفف الإنزيمات التي يحتاجها الهضم. وبعض المشروبات والأطعمة قد تكون سبباً في عسر الهضم؛ لأنها مهيجة للجهاز الهضمي، وتتضمن هذه الأطعمة: الأطعمة الدهنية والحريفة والمكررة والكافئين والخل. وهناك عوامل أخرى قد تسبب في عسر الهضم، مثل الانسداد المعوي، وسوء الامتصاص، وقرح المعدة والاثنا عشر، واضطرابات البنكرياس والكبد، والحويصلة الصفراوية.

إذا لم يتم هضم الطعام بصورة جيدة، فإن الطعام يمكن أن يتخمر أو يتعفن في الأمعاء؛ مما يؤدي إلى تكون كبريتيد الهيدروجين والنشادر وثاني أكسيد الكربون، ومن المعروف أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل الفول والحبوب هي الأطعمة الأساسية المسؤولة عن تكون الغازات بسبب التخمر. حيث إنها صعبة الهضم.

ولذلك فإنها تعطي دقائق غير مهضومة، تتغذى عليها بكتريا الأمعاء. أما عدم هضم البروتينات إذا حدث فيؤدي إلى حدوث التعفن، وتكون غازات ذات رائحة كريهة، مثل كبريتيد الهيدروجين والنشادر.

كما يعزو العلماء عسر الهضم إلى العوامل النفسية، مثل الضغوط والقلق والتوتر أو خيبة الأمل؛ حيث تؤدي إلى اضطراب الآلية العصبية، التي تتحكم في انقباض عضلات المعدة والأمعاء. كما أن أنزيمات الهضم إذا نقصت تؤدي إلى متاعب في الأمعاء. وكثيراً ما يصاحب عسر الهضم حرقة القلب.

كيف يمكن للمصاب بسوء الهضم من معرفة فيما إذا كان مرضه بسبب زيادة حمض الهيدروكلوريك في المعدة أم لا؟

لحمض الهيدروكلوريك دور كبير في تكسير وهضم الطعام، وهذا الحمض تفرزه غدد في المعدة. وقد يؤدي عدم وجوده بكمية كافية إلى عسر أو سوء الهضم، وعادة ما يقل هذا الحمض مع تقدم الإنسان في العمر.

يمكن للفرد معرفة ما إذا كان بحاجة لمزيد من الحمض بواسطة اختبار بسيط، وهو تناول ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح أو عصير الليمون، فإذا أدى هذا إلى زوال عسر الهضم فإنه في حاجة للمزيد من حمض الهيدروكلوريك في المعدة. وإذا زاد الخل أو الليمون من شدة الأعراض فهذا يعني أن لدى الشخص الكثير من هذا الحمض، وينبغي عليه حينئذ عدم تناول أي مكملات تحتوي على حمض الهيدروكلوريك.

ما هي العلاجات المستخدمة لسوء الهضم؟

ينقسم علاج سوء الهضم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالمواد الكيميائية؛

١- تستعمل مضادات الحموضة لتخفيف الشعور بعسر الهضم وحرقة الفؤاد، ولكن في معظم الأوقات قد تزيد الأمور سوءاً؛ حيث تقوم بمعادلة الحمض في المعدة مما يمنع الهضم السليم. ويعوق امتصاص المواد الغذائية، مما يؤدي

إلى استمرار عسر الهضم. ولا يجوز استخدامها إلا عند زيادة الحموضة زيادة كبيرة، أو تعرض الشخص للإصابة بالقرحة الببسينية.

ومعظم مضادات الحموضة التي تباع في الولايات المتحدة الأمريكية تحتوي على مركبات الأنتسيوم وكربونات الكالسيوم ومركبات الماغنسيوم أو بيكربونات الصوديوم. وهذه المضادات لها في أغلب الأحيان تأثير سيء.

٢- هناك مستحضرا بينو (beano, besure)، التي تفيد في منع تكوين الغازات، ويجب تناولها مع أول ملعقة من الطعام لكي يكونا مؤثرين.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، التي تستخدم لعلاج سوء الهضم، ولكن سوف نتحدث عن أهمها. وهي:

١- الصبر aloe:



يوجد من الصبر أنواع كثيرة ولكن الأنواع المستخدمة طبياً ثلاثة، وهي الصبر العادي، والصبر الآسيوي، والصبر الإفريقي. والنوع المعروف والمتداول في المملكة العربية السعودية هو النوع المعروف باسم aloe vera، وهو ينمو في مختلف مناطق المملكة. الجزء المستخدم من نبات الصبر هي العصارة التي تفرزها الأوراق الخنجرية الشكل والغليظة.

تستعمل هذه العصارة التي تحتوي على جلوكوزيدات إنثراكينونية كمسهلة بجرعات كبيرة وملينة بجرعات أصغر، كما تستعمل العصارة في معالجة سوء الهضم وحرقة الفؤاد. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية من الصبر. حيث يؤخذ ملء فنجان قهوة مرة على الريق ومرة عند الذهاب إلى النوم، ويجب أن تكون المعدة خالية من الطعام.

٢- اليانسون anise:



اليانسون نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠سم، له ثمار مظلية الشكل، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي يسميها الناس بذور اليانسون. تحتوي ثمار اليانسون على زيت طيار، أهم مركبات هذا الزيت هو الأنثيول anethole. تستخدم البذور طاردة للغازات وعلاجاً للمغص، وتؤخذ بذور اليانسون إما مضغاً أو سفاً، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب الكوب بما فيه بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٣- النعناع البري calament:



عشب معمر له رائحة عطر النعناع، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أوراقه بيضاوية وأزهار أرجوانية. يعرف علمياً باسم calamenth ascendes. تستعمل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليغون بشكل أساسي، يستعمل كطارد للأرياح وعسر الهضم، وهو مفيد في علاج السعال وطرود البلغم، وكذلك الزكام. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ويجب عدم استخدامه للمرأة الحامل وللأطفال.

٤- الزنجبيل GINGER:

الزنجبيل نبات معمر يعرف علمياً باسم Zingiber Officinale، والجزء المستعمل منه جذاميره الموجودة تحت سطح التربة، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت هي: Zingiberene, Curcumene, Betabisaboline, Phellandrine, Zingiberol, Gingerol, Shogaol وهو الذي يعزى إليه الطعم الحار

للزنجبيل، ويحتوي الزنجبيل على كمية كبيرة من النشا. يعد الزنجبيل من أكثر العقاقير استعمالاً، ومن أشهر التوابل. يستخدم مُغلى الزنجبيل المحلى بالعسل لعلاج حالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص. تستعمل كبسولات الزنجبيل التي تباع في محال الأغذية الصحية بمعدل كبسولتين ضد الغثيان قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية، للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما يستخدم بمعدل كبسولة واحدة كحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.

يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض المرارة، وعدم استخدام جرعات كبيرة في حالات مرض السكر. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب، حيث يسبب الخفتان في حالات الجرعة الزائدة. يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط.

٥- البقدونس PARSLEY:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، ويعرف علمياً باسم Petroselinum Crispum. والجزء المستعمل منه الأوراق والبذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتكون ٢٠% منه من مركب الميريسيسين ونحو ١٨% من الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيات وفتاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ، ومستويات عالية من معدن الحديد. يستخدم البقدونس لإزالة عسر الهضم؛ حيث تؤكل عدة أغصان طازجة بعد غسلها جيداً، أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين مع كل وجبة، حيث يقوم بالقضاء على البكتريا غير المرغوبة في الأمعاء، ويساعد على هضم جيد.
- ٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام، ويعد ضرورياً لهضم جيد.

٢- حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين: يؤخذ حبيبات الليسيثين، بمعدل ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً قبل الطعام أو ١٢٠٠ مجم من كبسولات الليسيثين ثلاث مرات يومياً قبل الطعام، يقوم الليسيثين على استحلاب الدهون مما يساعد على تكسيرها ومن ثم سهولة هضمها.

٤- الأسيدوفيلس: يؤخذ ملء ملعقة قبل الطعام بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهي ضرورية للهضم.

تعليمات مهمة للمصابين بعسر الهضم:

١- لا بد وأن يتضمن غذاؤك ٧٥% من الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.

٢- لا بد أن يتضمن غذاؤك البايابا (العنبروت) الطازج، وكذلك الأناناس الطازج، الذي يحتوي على أنزيم البروميلين؛ حيث إنها مصدران جيدان لأنزيمات الهضم.

٣- قلل من تناول البقوليات مثل الفول والعدس والفول السوداني وفول الصويا، حيث تحتوي على مثبطات الأنزيمات.

٤- تجنب الكافئين والمشروبات الغازية والعصير الحمضي والدهون والمكرونة، والفلفل وشرايح البطاطس المقلية واللحم والطماطم والأطعمة الحريفة والمملحة.

٥- لا تتناول منتجات الألبان والأطعمة السريعة التحضير المصنعة؛ حيث تؤدي إلى تكون المخاط، الذي يؤدي بدوره إلى عدم هضم البروتينات.

٦- إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في البطن مثل تقصير الأمعاء، فتناول البنكرياتين للمساعدة على هضم الطعام، وإذا كنت تعاني من انخفاض مستوى سكر الدم، فإنك تحتاج إلى البنكرياتين، واستخدمه بعد الوجبات إذا شعرت بالامتلاء والانتفاخ ووجود غازات.

٧- امضغ الطعام جيداً ولا تبلعه بسرعة.

٨- لا تأكل وأنت غضبان أو مجهد.

٩- لا تشرب السوائل أثناء وجبات الطعام، فهذا يخفف العصارات المعدية، ويمنع الهضم الجيد للطعام.

١٠- إذا شعرت بحرقة الفؤاد واستمرت الأعراض، فاستشر الطبيب، فإذا بدأ الأثم الانتقال إلى الذراع الأيسر أو صحبه شعور بالضعف أو الدوار أو قصر النفس، فاذهب إلى المستشفى فإن هذه الأعراض تشبه الأعراض المبكرة للنوبة القلبية.



صرير الأسنان Bruxism

صرير الأسنان؛ هو الطحن بالأسنان، وهو يحدث عادة أثناء النوم دون أن يشعر المريض بالرغم من الشخص القريب منه قد يشعر به. الطحن المزمن للأسنان قد يسبب مشكلات للأسنان، منها ضعفها وتراجع اللثة إلى الخلف. وقد تندفع الأسنان إلى خارج الخط، ويتغير أحكام انقباض الأسنان، وقد يحتاج إلى ضبط. وإذا لم يعالج هذا المرض فإن المصاب بصرير الأسنان سيققد في النهاية أسنانه. صرير الأسنان يحدث إذا كانت الأسنان حساسة للحرارة أو البرودة. والتقلبات في معدلات مستوى السكر في الدم، قد يكون أحد الأسباب لصرير الأسنان، وكذلك القلق والضغط النفسي ربما كانت سبباً في مرض صرير الأسنان.

علاج مرض صرير الأسنان :

لا يوجد علاج لصرير الأسنان بالأدوية العشبية، ولكن يوجد ما يفيد ذلك باستخدام المكملات الغذائية مثل:

١- حمض بانتوثينيك: يقلل الضغط ويحد من صرير الأسنان الجرعة المعتمدة من هذا الحمض هي ٥٠٠ مجم بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الكروم: يستعمل لجعل معدل السكر في الدم طبيعياً؛ نظراً لأن نقص السكر في الدم عادة يرتبط بهذا المرض. يستخدم بيكلونات الكروم بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- مركبات المعادن والفيتامينات: تقلل الضغط على الأسنان، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الزنك: يقلل الضغط ويساعد الجهاز المناعي يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين ب المركب: وهذا الفيتامين ضروري لعمل الأعصاب يؤخذ ١٠٠ مجم مرتين يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تأكل أي شيء حلوي في أثناء ٦ ساعات قبل الذهاب إلى الفراش، وإذا كنت جائعاً فخذ وجبة خفيفة من البروتينات أو الألياف.

٢- تجنب التوتر بقدر الإمكان، حيث إن التوتر له دور في مرض صرير الأسنان. وتعلم التعامل مع التوتر ووسائل الاسترخاء.

٣- حلل شعرك لتحديد وجود أي اضطراب في المعادن لديك، مثل المعدلات غير الطبيعية للبوتاسيوم والصوديوم.

٤- نظم غذاءك بحيث يكون قليل السكر غنياً بالبروتين أو الألياف، ويتضمن وفرة من الخضراوات والفواكه والبقول والبنديق الطازج والديك الرومي والسّمك المشوي.

٥- تجنب الأغذية المقلية والأطعمة الجاهزة واللحم الأحمر والسكر المكرر والدهون المشبعة، وكل منتجات الألبان عدا الزبادي والجبن الطازج، وتجنب كل الأطعمة المضاف لها مذاقات صناعية أو ألوان أو مواد حافظة.

٦- يمكنك عن طريق طبيب الأسنان عمل شريحة ترتديها أثناء النوم فوق الأسنان، حيث تحم هذه الشريحة من تحطم الأسنان.



ضعف الشهية Appetite, poor

يعد ضعف الشهية عرضاً لبعض الأمراض. فقد وجد العلماء أن العوامل النفسية مثل الاكتئاب والتوتر والمرض وأي إصابة قد تسبب نقصاً ملحوظاً في شهية الشخص. وقد لوحظ أن التدخين والتسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكاديوم، أو مرض نقص التغذية أو سوء امتصاص الطعام قد يكون لها دور كبير في ضعف الشهية.

علاج مرض ضعف الشهية :

ينقسم العلاج إلى قسمين هما:

أولاً: الأدوية العشبية:

أهم الأعشاب التي يمكن استخدامها لضعف الشهية هي:

١- النعناع البري Calament:

يعد النعناع البري من أهم الأعشاب التي تنبه الشهية الضعيفة. لقد تحدثنا عن النعناع البري في علاج عدد من الأمراض. ولكن بالنسبة لضعف الشهية فهو يؤخذ قبل الوجبات على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النعناع البري، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لتقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الوجبات.

٢- الشمر Fennel:

الجزء المستخدم من نبات الشمر البذور. وقد تحدثنا عن الشمر في عدد من الأمراض السابقة، انظر الجزء الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تعد بذور الشمر من المواد الفاتحة للشهية، يمكن إضافتها للطعام أو استخدام مستحضر الشمر المتوفر في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، بحيث يؤخذ كبسولتان قبل كل وجبة.

٣- الزنجبيل Ginger:

من المعروف أن جذامير الزنجبيل تعد من التوابل أو المنكهات التي تحسن طعم الطعام. ويضاف عادة إلى بعض موائد الطعام. ويمكن استخدام مسحوق الزنجبيل حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى ويحرك ويشرب مباشرة قبل وجبة الغداء. أو يمكن استخدام كبسولات مستحضر الزنجبيل المتوفرة في محال الأغذية الصحية.

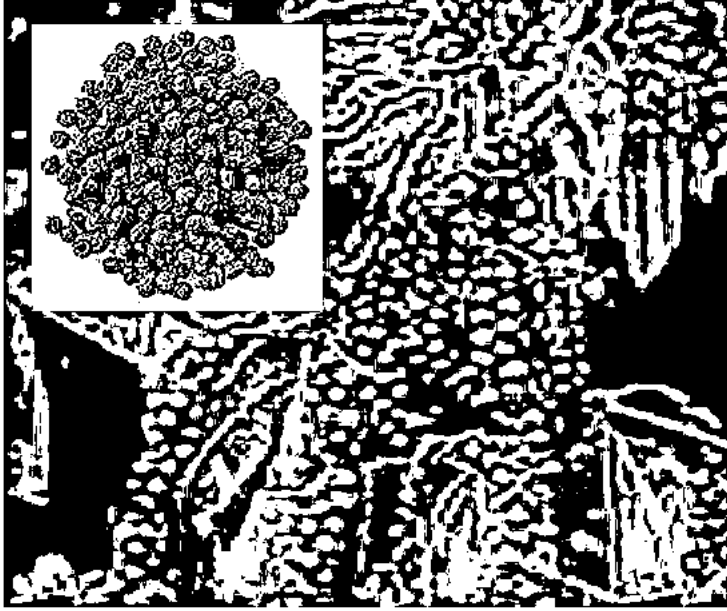
٤- أوراق البابايا Papaya:

البابايا شجرة معمرة تنمو بسرعة. ويصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار، لها أوراق مفصصة تشبه إلى حد ما أوراق الخروع وهي كبيرة جداً. ولها أزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية تشبه المنجفة، ولكنها أكبر، يوجد في الثمرة عدد كبير من البذور السوداء. يعرف النبات علمياً باسم *Carica papaya*. الجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق والبذور. تحتوي ثمار البابايا على أنزيمات بروتبوليتيه مثل الباباين وكيموباياين وقليل من قلويدات الكارباين. تستخدم الأوراق كمشوية؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة. وتضاف إلى كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى وتشرب قبل وجبة الغداء فقط.



٥- أوراق الفلفل الأسود Black Pepper:

سبق الحديث عن الفلفل الأسود في علاج أمراض عديدة، لكننا لم نتحدث عن أوراق الفلفل. لقد وجد أن ورق الفلفل الأسود يستخدم مشهياً بإضافة قليل منه مع الطعام والسلطة.



٦- الجوتوكولا Gotu Kola:

تعرف الجوتوكولا بقصعة الماء الهندية وسرة البحر الهندية. لقد سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض السابقة. الجوتوكولا مقوية ومنبهة، وتزيد النشاط وتزيد الشهية ومدرة للبول تقوي عمل الجهاز العصبي. يوجد مستحضر مقنن من هذا النبات في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- خميرة البيرة: غنية بالمغذيات خاصة فيتامين ب الذي يحسن الشهية. ابدأ بنصف ملعقة صغيرة يومياً ثم زدها إلى ملعقة كبيرة يومياً.
- ٢- فيتامين ب المركب: يزيد الشهية. استخدم جرعة عالية التركيز. يؤخذ ١٠٠ مجم أو أكثر يومياً قبل الوجبات.
- ٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها ،

- ١- لا تتناول السوائل قبل أو أثناء الوجبات.
- ٢- تناول وجبات خفيفة بين الوجبات، مثل الموز وفول الصويا وقشدة الحليب والجبن والكستر والزبادي.
- ٣- اشرب يومياً ثلاثة أكواب من الحليب خالي الدسم.
- ٤- خذ فيتامين ب كمكمل.
- ٥- جرب تناول وجبات عديدة صغيرة أثناء اليوم، بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة.
- ٦- إذا كنت تدخن فاقطع عن التدخين. لأن التدخين يقلل الشهية، وهو أحد الأسباب الرئيسية في فقدان الشهية.



ظاهرة رينود

Raynaud's phenomenon

ظاهرة رينود اضطراب يحدث في الدورة الدموية، مما يجعل اليدين والقدمين حساسة للبرد. فعندما تتعرض اليدين أو القدمان لدرجة حرارة باردة، فإن الشرايين الصغيرة التي تغذي أصابع اليدين والقدمين تتقبض، ومن ثم تكون كمية الدم التي تصل اليدين والقدمين غير كافية؛ حيث يكون نقص الأكسجين واضحاً، وعليه فإن اليدين والقدمين تأخذان اللون الأبيض أو الأزرق. ومع الوقت فإن هذه الحالة يمكن أن تسبب انكماشاً في اليدين والقدمين، ويمكن أن تظهر عليها تقرحات، التي تسبب تلفاً للأنسجة، وتؤدي إلى التهاب مزمن تحت أو حول الأظفار، سواء بالنسبة لليدين أو القدمين. وفي الحالات الشديدة إذا لم تعالج الحالة فقد تحدث الغرغرينا.

إن ظاهرة رينود شائعة في النساء أكثر من الرجال، ويمكن أن تحدث بنفسها أو كمضاعفات لأمراض أخرى، مثل التهاب الأوعية الدموية المزمن في الأطراف أو تصلب الشرايين، وكذلك بعض الأدوية التي تؤثر على الأوعية الدموية مثل مثبطات قنوات الكالسيوم ومستحضرات فطر الأرجوت، والفاوويتا مثبطات المستقبلات العصبية. هذه كلها أعراض يمكن أن تسبب أعراضاً تشبه تماماً أعراض رينود. وقد تبين أن هناك علاقة وطيدة بين مرض ظاهرة رينود، وبعض الحالات التي تحدث فيها انقباض غير طبيعي للأوعية الدموية مثل الصداع النصفي.

علاج ظاهرة رينود ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة مثل:

علاج نيفيديبين Nifedipine الذي يستخدم مثبطاً لقنوات الكالسيوم، الذي يعد

علاجاً جيداً لعلاج ظاهرة رينود.

ثانياً: الأدوية العشبية:

هناك عدد من الأدوية العشبية تستعمل في علاج ظاهرة رينود أهمها الآتي:

١- اللاباشو Lapacho:



اللاباشو يعرف عادة باسم آخر هو بوداركو Baud'arco، وهو شجرة دائمة الخضرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تحمل أزهاراً قرنفلية. تعرف علمياً باسم *Tabebuia avellanedae*. الجزء المستعمل من النبات هو اللحاء (قشور السيقان)، الذي يحتوي على كينونات مثل لاباشول وكذلك بيوفلافونيات ولاباشينول، كارنوسول، وأندولات وتميم الأنزيم وقلويدات تشمل تيكومين، صابونينات ستيريرويدية. تستخدم قشور اللاباشو مضاداً حيوياً جيداً، ومضاداً للفطور، ومنبهاً للمناعة ومضاداً للالتهاب ومقوياً.

ومضاداً للأورام. وقد كان تأثير اللاباشو المضاد للأورام مثيراً للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج السرطان واللوكميا. وتلعب مكونات اللحاء دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيما مركب اللاباشو، الذي يثبط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقبال الأكسجين. ومن المعروف أن لحاء اللاباشو مضاد جيد للالتهاب، فهو يقاوم أيضاً داء السكري، وهذا المفعول يعود بشكل جزئي إلى القلويد تيكومين، كما أنه يخفض ضغط الدم. كما أن اللحاء مضاد حيوي طبيعي مهم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وخاصة للفم والأنف والحلق. ويستخدم أيضاً في الحالات الفطرية بما في ذلك السعفة Ringworm والسلاق Thrush وبالأخص داء مبيضات الكانديدا. ولحاء اللاباشو يستخدم في تنشيط الدورة الدموية وتقويتها في الأطراف. يستخدم مُغلى اللحاء حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق اللحاء يضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.



٢- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة كأفضل علاج لتحسين الدورة الدموية وتنشيطها، وذلك في عدد من الأمراض الموجودة في الجزء الأول وفي الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد عدة مستحضرات من أوراق الجنكة متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حبة واحدة أو كبسولة بمعدل مرة صباحاً ومرة مساءً.

٣- الفلفل الأحمر Cayenne أو Chillli:

للفلفل الأحمر شهرته في تنشيط الدورة الدموية والمركب كابسسين والكابيسبيدين تلعب دوراً في ذلك، فهي تزيد تدفق الدم إلى الجلد وتخرج تشنج العضلات، وقد تحدثنا بالتفصيل في كثير من الأمراض السابقة عن تأثيرات الفلفل الأحمر. يوجد مستحضر مقنن منه ومن المركب كابسسين متوفر في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

٤- الأس البري الشائك Butcher's Broom:



سبق الحديث عن الأس البري، الذي يستخدم منه جميع أجزائه، بما في ذلك الجذور في عدة أمراض سابقة. وهو ينشط الدورة الدموية ويقويها في اليدين والقدمين، بالإضافة للشعيرات الدموية، وكذلك جيد للدوالي والبواسير. يوجد مستحضر مقنن منه متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

ملاحظة الأشخاص الذين يوجد لديهم ارتفاع في ضغط الدم يجب عليهم عدم استعماله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية إلا أن أهمها ما يأتي:

- ١- فيتامين هـ: له مفعول جيد في تحسين الدورة الدموية في الأطراف ومضاد للتجلط، وبالأخص تلك التي تحدث في الرئة والقلب والساقين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٢- حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين: تعمل على تخليص الجسم من الدهون. يؤخذ ملء ملعقة طعام من حبيبات الليسيثين بمعدل ثلاث مرات يومياً مع الطعام، وإن تعذر ذلك فتستخدم الكبسولات بمعدل ١٢٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.
- ٣- النياسين (فيتامين ب٣): مهم جداً، حيث يوسع الشرايين الصغيرة، ويحسن الدورة الدموية في الأطراف. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، مع ملاحظة عدم استخدام النياسين للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو الكبد أو النقرس.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تجنب الكافيين الموجود في الشاي والقهوة والكاكاو والكولا والمنة والشيكولاتة. حيث إنها تسبب انقباض الأوعية الدموية. وكذلك تجنب الأدوية التي تسبب انقباض الأوعية الدموية، مثل أدوية تنظيم الحمل، وأدوية الصداع النصفي مثل الأرجومتريين.
- ٢- تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية، وأكثر من الوجبات المحتوية على أكثر من ٥٠% أطعمة نيئة مثل الخضراوات والفواكه الطازجة. وحافظ على تدفئة قدميك ويديك وأرتد دائماً الأحذية المريحة، لا تخرج حافي القدمين، وحاول ارتداء الجوارب في الرجلين بشكل دائم والقفازات في اليدين، وبالأخص في وقت الشتاء.

عنة الشيخوخة Senility

هو مصطلح عام يستعمل عادة لوصف المشكلات العقلية التي تؤثر على كبار السن، ويشير إلى هذا المصطلح في الواقع إلى عدد كبير من الحالات، التي تسهم فيها عوامل كثيرة بالقدر نفسه. لذا نجد أن العديد من المتخصصين بمشكلات الكبر يتحاشون هذا المصطلح. وكل الحالات المرتبطة بهذا المصطلح يمكن تفاديها في الكبر، كما أن معظمها يمكن التخفيف منها بالعلاج السريع.

والأعراض الرئيسة المرتبطة بالشيخوخة تشمل فقداناً للذاكرة، وتناقصاً في المقدرة على القيام بالأعباء العقلية، مثل القراءة والعمليات الحسابية. والذين يعانون هذه المشكلة يعانون كذلك نسيان الزمن ومكان وجودهم. وقد لا يستطيعون تذكر حقائق مهمة أو التعرف على أشخاص كانوا يعرفونهم معرفة جيدة من قبل. وتتسبب في هذه الأعراض مجموعة من التغيرات العضوية المستديمة أو المؤقتة في الدماغ. ومن أكثر أمراض الدماغ شيوعاً، التي تسبب نوعين من التلف المستديم في المخ. خبل الاحتشاء المخي، وهو تعبير أدق لما كان يعرف بعصب الشرايين المخي، ومرض الزهايمر، الذي يعرف بالخرف الشيخوخي من فصيلة الزهايمر.

وفي الاحتشاء المخي تسد الشرايين التي تغذي المخ جزئياً، فلا تستطيع مده بما يكفيه من الدم الغني بالأكسجين. ونتيجة لذلك تتاب المريض سلسلة من التجلطات الدموية، التي تتلف الكثير من أنسجة المخ. ومرض الزهايمر يدمر خلايا الدماغ ولم تعرف أسبابه حتى الآن. وقد تظهر أعراض الاحتشاء المخي أو مرض الزهايمر نتيجة لعدة حالات أخرى مثل إصابات الرأس والحمى المرتفعة، والتفاعلات السلبية

للمخدرات، والتغذية السيئة أو الرديئة. وفي معظم الحالات، يمكن التخلص من الأعراض بالعلاج، ولكن قد تؤدي هذه الحالات إلى التلف الدائم في الدماغ إذا أهمل علاجها. يمكن أن ينتج فقدان الذاكرة أو اختلالها لدى كبار السن عن بعض المشكلات العاطفية، وتشمل هذه المشكلات الملل والاكتئاب والقلق والوحدة. كثير من المرضى الذين تم تشخيص حالتهم بأنهم مصابون يعانون من العته الكاذب وأعراضه التي تشبه العته، ولكنها تنشأ من الصمم، أورام المخ، مشكلات الغدة الدرقية، اضطرابات الكبد والكلى أو استخدام أدوية معينة.

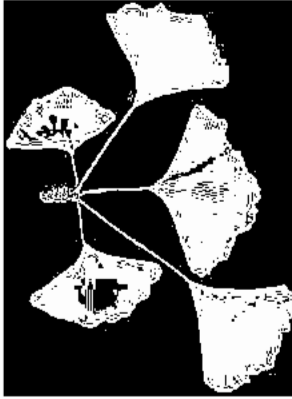
يعد العته غير قابل للشفاء، ولكن يمكن للغذاء الجيد وبعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية أن تفيد وتحسن كفاية المخ.

علاج عته الشيخوخة

يمكن علاج عته الشيخوخة بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الجنكة Ginkgo biloba:



سبق الحديث عن الجنكة وتأثيراته، ولكنه بالنسبة لعته الشيخوخة يقوم بدور كبير، حيث يدعم الدورة الدموية ووظيفة المخ والذاكرة، ويدمر الشقوق الحرة من أجل حماية خلايا المخ. يوجد مستحضرات من أوراق الجنكة تباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان صباحاً وأخرى مساءً يومياً.

٢- الثوم Garlic:



الثوم من الأعشاب التي تستخدم لعلاج كثير من العلل. وقد سبق الحديث عنه في علاج عدد من الأمراض (انظر الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب).

يستخدم الثوم لتحسين كفاية عمل المخ، ويساعد كثيراً في تقليل الضغط النفسي والانتعاش الذي يلعب دوراً كبيراً في مرض عته الشيخوخة. يمكن أكل الثوم طازجاً، حيث يؤكل فصان مع كل وجبة يومياً، أو يمكن استخدام كبسولات أو أقراص الثوم المتوفرة في الصيدلية، حيث يؤخذ كبسولتان أو حبتان من الثوم مع كل وجبة يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يحتاج مرض عته الشيخوخة إلى المكملات الغذائية بشكل كبير وأهم المكملات الغذائية هي:

١- حمض جاما - أمينوبيوتريك أسد: هذا الحمض يعد من المواد الضرورية لعمل المخ، والتمثيل الغذائي له تأثير مهدئ. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، لكن يجب أن يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج، من أجل امتصاص أفضل.

٢- ل - اسباراجين: هذا المكمل الغذائي مهم للحفاظ على توازن المخ والجهاز العصبي المركزي. يؤخذ حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٣- ل - تيروسين: يستعمل هذا الحمض الأميني لتحسين من كفاية، المخ ويساعد في معالجة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٤- ثنائي ميثيل جلايسين: مهم جداً للحفاظ على حدة الدهن والتركيز، ويدعم الكفاية المناعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب المختص.

٥- نياسين (فيتامين ب٣): يعمل على تحسين الدورة الدموية في المخ، ويقلل مستوى الكوليسترول. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٦- الزنك: يساعد معدن الزنك في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص والألمونيوم والزرنيخ والكاديوم، ويدعم جهاز المناعة. ويفضل استخدام أقراص استحلاب جلوكونات الزنك. يؤخذ ما بين ٥٠ - ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- اشرب كثيراً من السوائل حتى لو لم تكن تشعر بالعطش، والسوائل مهمة جداً للمخ وللجسم بشكل عام، يجب أن نعرف أنه كلما تقدم الإنسان في السن فإن جهاز العطش في المخ لا يعمل جيداً، وعليه فإن شرب الماء ضروري جداً.
- ٢- أكثر من الغذاء الذي يحتوي على الألياف، مثل الشوفان ونخالته والأرز البني والأغذية بشكل عام، التي تحتوي على ألياف مثل الخضراوات والفواكه.
- ٣- ابتعد عن الدهون والمقليات، واختر الأغذية الغنية بالفيتامينات، وخاصة فيتامينات ب١، ب٦، ب٢، وحمض الفوليك وفيتامين ج و د.
- ٤- اعمل كشفاً عن المعادن الثقيلة عن طريق فحص الشعر، واعمل فحصاً طبياً دورياً لتلافي أي أمراض يمكن أن تكون سبباً للأعراض.



عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز) Lactose Intolerance

عدم تحمل اللاكتوز هو عدم القدرة على هضم سكر اللبن Lactose. وهو نتيجة لانعدام أو نقص إنزيم اللاكتاز Lactase، الذي يُصنَع في الأمعاء الدقيقة، ويقوم بتكسير اللاكتوز إلى الجلوكوز والجالاكتوز. فعندما يتناول المصاب بهذه الحالة اللبن أو منتجات الألبان الأخرى يظل بعض اللاكتوز الذي تحتويه، أو كله، دون هضم، ويحتفظ بالسوائل، ويتخمر في القولون، مما يؤدي إلى الإصابة بالإسهال والغازات والتقلصات في البطن. وتبدأ الأعراض في الظهور عادة بعد ٣٠ دقيقة إلى ساعتين من تناول الأطعمة اللبنية.

تختلف درجة تحمل اللاكتوز بين الأفراد. فبالنسبة لمعظم البالغين في العالم، عدم تحمل اللاكتوز هو في الواقع حالة عادية. البيض من أصل شمال أوروبية فقط هم الذين يحتفظون عموماً بالقدرة على هضم اللاكتوز بعد مرحلة الطفولة (وهذا يساعدهم على إنتاج الطاقة وتحمل البرد).

أعراض عدم تحمل اللاكتوز:

تشمل الأعراض لدى الأطفال إسهالاً ذا رغاو، مع طفح جلدي في منطقة الحفاض، وبطء في زيادة الوزن والنمو، والقيء. يمكن أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى شعور بعدم الراحة وخاصة في الهضم، ولكنه لا يمثل تهديداً خطيراً للحياة، ويمكن مواجهته بسهولة بوساطة إدخال تعديلات على النظام الغذائي.

العلاج،

أقراص الفحم: لمواجهة نوبة حادة، تناول ٤ أقراص مع الماء كل ساعة، حتى تخف الأعراض، يؤخذ بمعزل عن الأدوية والمكملات الأخرى.

أسيدوفيلس: ملعقة صغيرة مع الماء المقطر مرتين يومياً، على معدة خاوية.

تعليمات مهمة :

- تجنب اللبن ومنتجات الألبان خلاف الزبادي، هذا هو أهم إجراء غذائي لأي شخص يعاني من عدم تحمل اللاكتوز، استخدم لبن الصويا أورايس دريم Rice Dream بدلاً من اللبن، وجبن الصويا بدلاً من جبن اللبن، وبالأخص تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز والمعدة خاوية.
- ليشمل غذاؤك الزبادي، فهو أحد منتجات الألبان المفيدة للمصاب بهذه الحالة. تقوم البكتريا الموجودة في الزبادي بهضم ما يحتويه من لاكتوز، وبذا لا يمثل مشكلة. كما تساعد أيضاً في الهضم عموماً. تأكد من تناول الزبادي الذي يحتوي على البكتريا الحية والنشطة. الزبادي المعد منزلياً هو أفضلها.
- تأكد من تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل المشمش والعسل الأسود والبروكلي وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم والتين المجفف والراوند والسبانخ والتوفو والزبادي. وقد تفيد مكملات الكالسيوم.



عدوى الأذن Ear infection

يوجد عدة أنواع من عدوى الأذن. مثل التهاب الأذن الخارجية، وهو عدوى بكتيرية، وتكون هذه العدوى عادة حادة، وتسبق هذه العدوى التهاب أو عدوى في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي، تصاب كذلك قناة الأذن بالتهاب وتورم وارتفاع في درجة الحرارة، وربما إفرازات وألم، ويشد الألم عند لمس صيوان الأذن أو جذبه. ويقول العلماء: إن السبب قد يكون نتيجة لتجمع صمغ الأذن وتجمده؛ الذي يحتجز الماء في قناة الأذن.

تنتشر عدوى الأذن الوسطى بشكل كبير بين الأطفال الرضع والأطفال الصغار. وتوجد هذه العدوى خلف طبلة الأذن، وتتضمن الأعراض ألماً، قد يكون حاداً أو خفيفاً أو على شكل نبضات، وترتفع درجة الحرارة. يمكن أن تؤدي العدوى الشديدة للأذن الوسطى إلى ثقب طبلة الأذن. ويؤدي ثقب طبلة الأذن إلى فقدان السمع وخروج بعض السوائل قد يصاحبها دم. تصيب عدوى الأذن الوسطى أكثر من ٣٠٪ من الأطفال تحت سن الخامسة، والسبب يعود في عدوى الأذن الوسطى إلى مجموعة من البكتيريا والفيروسات، وتعد بكتيريا برانها ميلاكاتريس أحد الأسباب الرئيسية المسببة لعدوى الأذن عند الأطفال، كما أن الحساسية ضد بعض الأطعمة تلعب دوراً للإصابة بعدوى الأذن.

علاج عدوى الأذن عند الأطفال:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية أو فوائده أخرى:

١- وُجِدَ أن أفضل مضاد حيوي لبكتريا برانها ديلاهو الأوجمنتين وهو خليط من الأموكسيسلين وكلافوليونات الصوديوم.

٢- يمكن استخدام التفريغ الجراحي.

ثانياً: الأدوية العشبية وأهمها:

١- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

هذه العشبة تحدثنا عنها كثيراً في أمراض سابقة، وهي معروفة بقوتها كصادة للبكتريا والفيروس، ويقول الأطباء: إنها إذا استخدمت خلاصتها مبكراً فإنها تقضي تماماً على العدوى. يوجد مستحضر مقتمن يمكن استخدامه، ولكن تحت إرشادات الطبيب المختص فيما يتعلق بجرعة الأطفال، أما جرعة البالغين فهي كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- الثوم Garlic:

يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، توضع في الأذن قطرة إلى قطرتين من عصير الثوم، ويتبع بنقطة أو نقطتين من خلاصة آذان الدب Mullen. وضع بعد ذلك قطعة مكورة من القطن داخل الأذن، لكي لا يخرج الثوم وآذان الدب خارج الأذن.

٣- البصل Onion:



البصل من الأعشاب الطبية الجيدة، وهو مضاد حيوي طبيعي جيد، ويخفض الضغط والداء السكري. وقد وجد أن عمل عجينة أو مفروم من البصل ويدفئ قليلاً على النار، ثم وضع خلف الأذن من الخارج وربط بلاصق، فإن ذلك يخفف آلام الأذن تماماً.

٤- خاتم الذهب Goldenseal:



تحدثنا كثيراً عن خاتم الذهب في أمراض سابقة، وهو يعمل مضاداً للالتهابات ومضاداً للجراثيم، ويوقف النزيف الداخلي. يوضع نصف قطارة صغيرة من خلاصة النبات في فم المصاب ويديرها بلسانه لعدة دقائق، ثم يبلعها، ويكرر ذلك كل ثلاث ساعات لمدة ثلاثة أيام. ويمكن استخدام حشيشة القنفذ بالتبادل مع خاتم الذهب.

وهذه الطريقة من أنجح الطرق لعلاج عدوى الأذن في الرضع.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ب المركب: ضروري جداً للشفاء وعمل المناعة، يوصف حسب إرشادات الطبيب المختص.
- ٢- زيت زهرة الربيع: تقلل جداً من العدوى والالتهابات، تؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.
- ٣- الماغنسيوم: لقد ربط الأطباء بين نقصه واضطرابات الأذن. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تجنب منتجات الألبان والقمح والذرة والبرتقال والسكر والفاكهة وعصير الفاكهة.
- ٢- إذا أصيب الرضيع بعدوى في الأذن فيوقف عنه الحليب ومنتجاته لمدة ثلاثين يوماً، حولي طعام ابنتك إلى منتجات فول الصويا.
- ٣- إذا ارتفعت الحرارة أكثر من ٣٩ م فاعلمي حقنة شرجية لايتك بخلاصة الثوم.

٤- لا تتمخط إذا كنت مصاباً بعدوى الأذن، وأبق قناة الأذن جافة، حيث يمكن أن يكون تراكم الماء والصابون خطراً عند الاستحمام. ولا تذهب إلى السباحة حتى يتم الشفاء.

٥- راجع الطبيب إذا شعرت بدوار أو ععدم اتزان أو قيء وغثيان أو طنين (رنين) في الأذن الواحدة أو الأذنين أو إفرازات دموية وفقدان القدرة على السمع من إحدى الأذنين أو كليهما؛ حيث تشير هذه الأعراض إلى ثقب في طبلة الأذن.



عدوى الفطريات Fungal Infection

يوجد عدد من الفطريات التي تصيب الأغشية المخاطية والجلد بالعدوى. هذه الفطريات تنمو في أماكن مخصصة، مثل: بين أصابع القدم وأسفل الأظفار أو داخل القولون والمهبل والأعضاء الأخرى، مثل الثدي والفم وخلاف ذلك. تتركز الفطريات في الأماكن الرطبة من الجلد، وبالأخص الجلد الذي يلامسه جلد آخر مثل منطقة الأربية، وبين أصابع القدم؛ الذي يعرف عادةً بقدم الرياضي أو القوباء. يمكن أن تظهر هذه العدوى في الأطفال الرضع في صورة طفح في منطقة الحفاض، حيث يجعل لون الجلد أحمر فاتحاً في الأطفال ذوي البشرة البيضاء وبنياً داكناً في الأطفال ذوي البشرة السمراء.

إن القلاع الذي نسمع عنه في الفم ليس إلا عدوى فطرية، وهي حالة تتكون فيها بشور بيضاء تبدو كأنها بقايا كريمة أو حبات رز على اللسان والغشاء المخاطي المبطن للفم. عندما تكشف هذه البقع أو البثور فإنه ينتج نزف مكانها. تكثر هذه الإصابة بشكل كبير في الأطفال، وكذلك في المصابين بقصور في الجهاز المناعي.

يصيب فطر الكانديدا حلمة الثدي للأم المرضع؛ مما يؤدي إلى ألم شديد أثناء عملية إرضاع طفلها، وقد يأخذ الطفل العدوى نفسها من الثدي الأم والإصابة بالقلاع الفمي. والمشكلة أنه يحدث تبادل للعدوى بين الأم والرضيع. أما فيما يتعلق بالفطريات التي تحدث أسفل الأظفار أو بين أصابع القدم إلى تغيير لون الأصابع وحدوث تورمات وقد يتغير الظفر بأن يرتفع عن مهده. أما المهبل فعند إصابته بالفطر فإنه يتكون إفراز مهبلي يشبه إلى حد ما القشدة ويصحبه رغبة، وتشعر المرأة بحكة شديدة. أما فروة الرأس فقد تصاب بالعدوى الفطرية، وتظهر بقع حمراء صغيرة تكبر حتى يصل قطرها إلى نحو ربع بوصة، وتعرف هذه الحالة بالقوباء، وتكون هذه البقع شبه

شافية في وسطها، لكن حوافها تكون مرتفعة وحمراء ومغطاة بقشور، يجعلها تشبه الخواتم، وهذه البقع تثير المصاب بالرغبة في حكها. ويقول العلماء: إن أكثر الناس إصابة بالعدوى الفطرية هم أولئك الذين يوجد لديهم نقص في المناعة. كما أن أكثر الناس عرضة لمرض العدوى الفطري هم المصابون بداء السكري، والسرطان. وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، والأشخاص الذين يتناولون المضادات الحيوية. ومن يعاني من العرق والسمنة.

علاج عدوى الفطريات،

ينقسم علاج عدوى الفطريات إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

يوجد في الصيدليات عدد من المستحضرات الدوائية، التي تستخدم كعلاج موضعي على الأماكن المصابة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي التي ليس لها علاقة بشجرة الشاي الذي نشربه بأي حال من الأحوال. وذكرنا أن الجزء المستخدم هو الزيت، وذكرنا كيف يستعمل للأمراض الجلدية. وهذا الزيت من المضادات الحيوية الطبيعية للفطريات، ويستعمل خارجياً بأن تدهن المناطق المصابة عدة مرات في اليوم، سواء أكان مركزاً كما هو أم مخففاً بالماء، أم أي زيت نباتي.

٢- نبات اللاباشو Lapacho:

وهو يعرف بالبوداركو، وسبق الحديث عن هذا العشب في متلازمة رينود. يستعمل لحاء السيقان (القشور) مضاداً حيوياً للفطور، ومنبهاً للمناعة، ومقوياً ومضاداً للأورام. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلي،

ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.



٢- خليط متساوٍ من اللاباشو وخاتم الذهب:

يقول العلماء: إن اللاباشو مع خاتم الذهب جيد لعلاج إصابة أظفار القدمين واليدين بعدوى الفطريات؛ حيث يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق اللاباشو، وتضاف إلى نحو ٦ أكواب ماء، وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يبرد ويضاف له ثلاث ملاعق من مسحوق خاتم الذهب ويحرك جيداً، ثم توضع أصابع اليدين والقدمين في هذا الخليط وتترك لمدة ٢٠ دقيقة، وذلك بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الثوم Garlic:

يعد الثوم من أفضل الأعشاب لعلاج العدوى بالفطريات. يؤخذ عدد من الفصوص وتعصر، ثم توضع العصارة على المناطق المصابة، وقد وجد أنه أعطى نتائج جيدة، ويمكن استعماله بالتناوب مع العسل أي يوضع العسل في الصباح وعصير الثوم في المساء، وهكذا حتى الشفاء بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- Aerobic 07: هذا المستحضر يقاوم الفطريات ويدمر البكتريا، التي قد تسبب عدوى ثانوية. يستعمل حسب إرشادات الطبيب.

٢- الأسيدوفيلس: يوفر ويحافظ على البكتريا النافعة التي تتأثر وتقل عادة لدى المصابين بالعدوى الفطرية. تستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول أي أطعمة تحتوي على السكر أو الكربوهيدرات، حيث إن الفطريات تتكاثر عليها.

٢- حافظ على نظافة وجفاف الجلد.

٣- إذا أصيبت الأم بعدوى الفطريات في الثدي وهي ترضع، فلتتوقف عن إرضاع الطفل، وتأخذ العلاج المناسب، لكي لا تنتقل العدوى إلى رضيعها.





عدوى المثانة

Bladder Infection

يعرف أيضاً باسم التهاب المثانة (Cystitis) ، ويحدث عدوى المثانة نتيجة بعض أنواع البكتيريا، الذي ينتج عنها التهاب المثانة. نحو ٨٥٪ من عدوى الجهاز البولي بشكل عام بسبب بكتريا الأشيريشيا القولونية (E coli) ، وهي بكتريا موجودة بشكل طبيعي في الأمعاء. والتهاب المثانة يحدث بشكل أكبر في النساء عنها في الرجال، وذلك بسبب قرب فتحة الشرج والمهبل والإحليل في النساء، وأيضاً بسبب قصر الإحليل في النساء، حيث إن هذا يسهل إلى حد ما انتقال البكتريا من الشرج إلى المهبل والإحليل ومن ثم للمثانة. وفي الرجال البكتريا قد تصيب المثانة عن طريق وجود البكتريا في الإحليل أو عن طريق البروستاتا المصابة. بينما عدوى المثانة معتادة في النساء، فعدى المثانة في الرجال تعد علامة على مشكلة خطيرة كالتهاب البروستاتا.

أسباب عدوى المثانة :

لعدوى المثانة أسباب عديدة منها:

- ١- العدوى ببكتريا الاشيريشيا القولونية.
- ٢- الكلاميديا قد تسبب أمراض المثانة في النساء.
- ٣- البكتريا الناتجة عن تلوث الإفرازات المهبلية والبراز. قد تجد منفذاً إلى المثانة عن طريق المرور من الإحليل.
- ٤- المعاشرة الجنسية.
- ٥- خلل تركيبى أو انفلاق في مجرى البول، يؤدي إلى دور التدفق الحر للبول: الذي على أثره يحدث التهاب المثانة.
- ٦- استخدام الحاجز والأمراض العامة مثل البول السكري.

أعراض عدوى المثانة ،

تتميز أعراض عدوى المثانة بالرغبة الملحة لإفراغ المثانة والتبول المتعدد عدة مرات والألم الذي يصاحب تفريغ المثانة من البول. الرغبة في التبول مرة أخرى. البول له رائحة نفاذة كريهة، وقد يبدو عكراً. الأطفال الذين يعانون من عدوى المثانة عادة يشكون من ألم أسفل البطن وإحساس مؤلم بالحرقان أثناء التبول. قد يوجد دم في البول، قد يؤدي إلى عدوى بالكلية إذا تركت دون علاج.

اختبار ذاتي لمعرفة إذا كان المريض يعاني من عدوى المثانة:

هناك اختبار يمكن لأي شخص عمله في بيته، يمكن إجراؤه لمعرفة إذا كان الشخص يعاني من التهاب أو عدوى في مجرى البول، وهو أشرطة الكاشف المعروفة باسم Ames N-Multistix، الذي تنتجه شركة أمريكية في ولاية إنديانا، ويوجد في الصيدليات أو متاجر الأغذية التكميلية.

علاج عدوى المثانة :

هناك ثلاثة أنواع من الأدوية المستخدمة لعلاج عدوى المثانة هي كالتالي:

أولاً: المضادات الحيوية والفضة الغروية:

١- تستخدم المضادات الحيوية مثل التتراسايكلين لعلاج العدوى البكتيرية، ووجد أن كثيراً من المرضى والأطباء يصرفون هذه المضادات بشكل مستمر، مما يكسب البكتريا مناعة ضدها، وتصبح غير فاعلة، ويحتاج الطبيب إلى اللجوء إلى مضادات حيوية أقوى، وهذه المضادات قد تقتل البكتريا المفيدة أو النافعة في جسم الإنسان.

٢- تستخدم الفضة الغروية مطهراً ومضاداً حيوياً واسع المدى، يحارب العدوى البكتيرية، ويقضي على الالتهاب. ويسمح بالالتئام. والفضة الغروية تباع في الصيدليات.

ثانياً: الأدوية العشبية:

هناك عدد كبير من الأعشاب تستخدم لعلاج عدوى المثانة، وأهمها ما يأتي:

١- التوت البري Cranberry:

ويعرف باسم عنب الأجراس، ويحتوي على نسبة جيدة من فيتامين C وعلى البايوفلافونيدات. استخدم عصير عنب الأجراس منذ مدة طويلة علاجاً منزلياً لالتهابات المثانة، ولمنع تكون الحصى في المثانة، والكليتين أيضاً. ويحمل عصير التوت البري خاصية إنتاج من حمض الهيپوريك Hippuric في البول: الذي يجعل البول حامضياً ويمنع نمو البكتيريا. كما توجد عناصر أخرى في التوت البري تمنع البكتيريا من الالتصاق. بجدار المثانة، وهذه المادة عبارة عن مضاد حيوي. وطريقة استخدام عصير التوت البري هو شرب كأسين من عصير ثمار التوت البري يومياً. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

٢- البتيولا Birch:

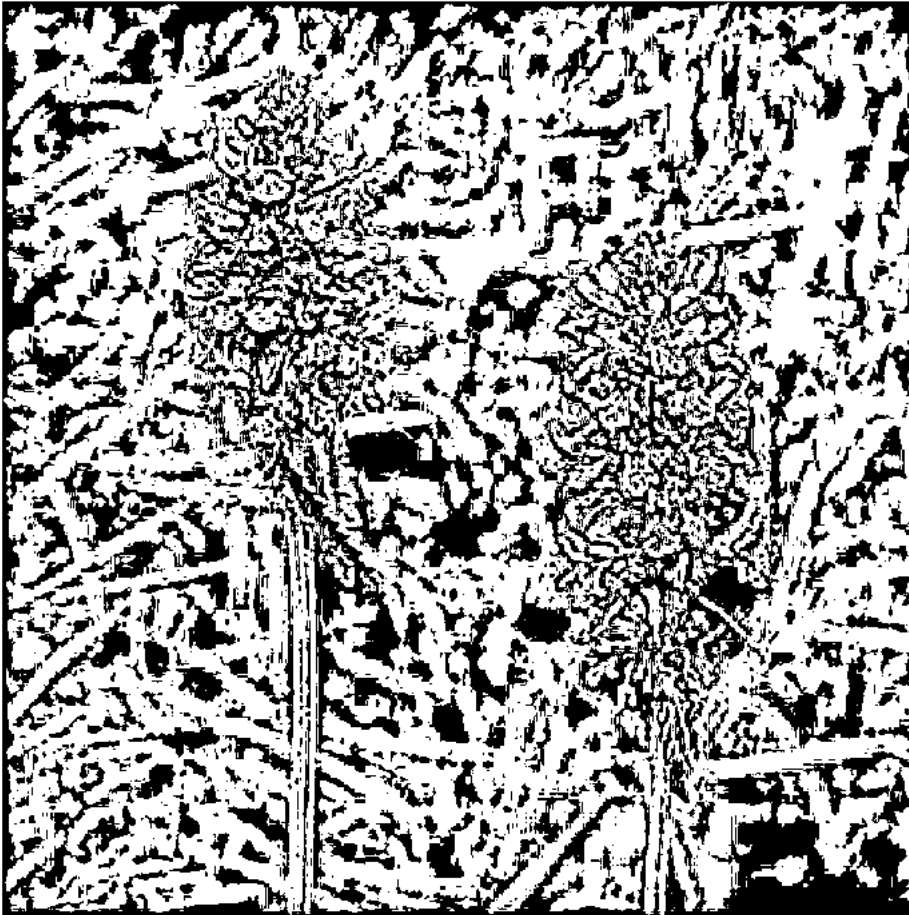


نبات عشبي صغير يوجد منه ذكر وأنثى، الجزء المستخدم من النبات القشور والأوراق والبراعم. والجزء المستخدم في عدوى المثانة هو الأوراق التي تحتوي على أساتر كحولية تريبنية ثلاثية وفلافونيدات وبروانثوسيانيدين وزيت طيار وجلوكوزيدات تريبنية ومشتقات حمض الكفائين وفيتامين C. تستخدم أوراق البتيولا مدرة للبول، وتقلل من الآلام المصاحبة لعدوى المثانة. وتساعد في الحد من الإحساس بالبول الكاذب، وهو الإحساس بالرغبة

في تكرار البول. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- جذر الخطمي Marsh mallow:

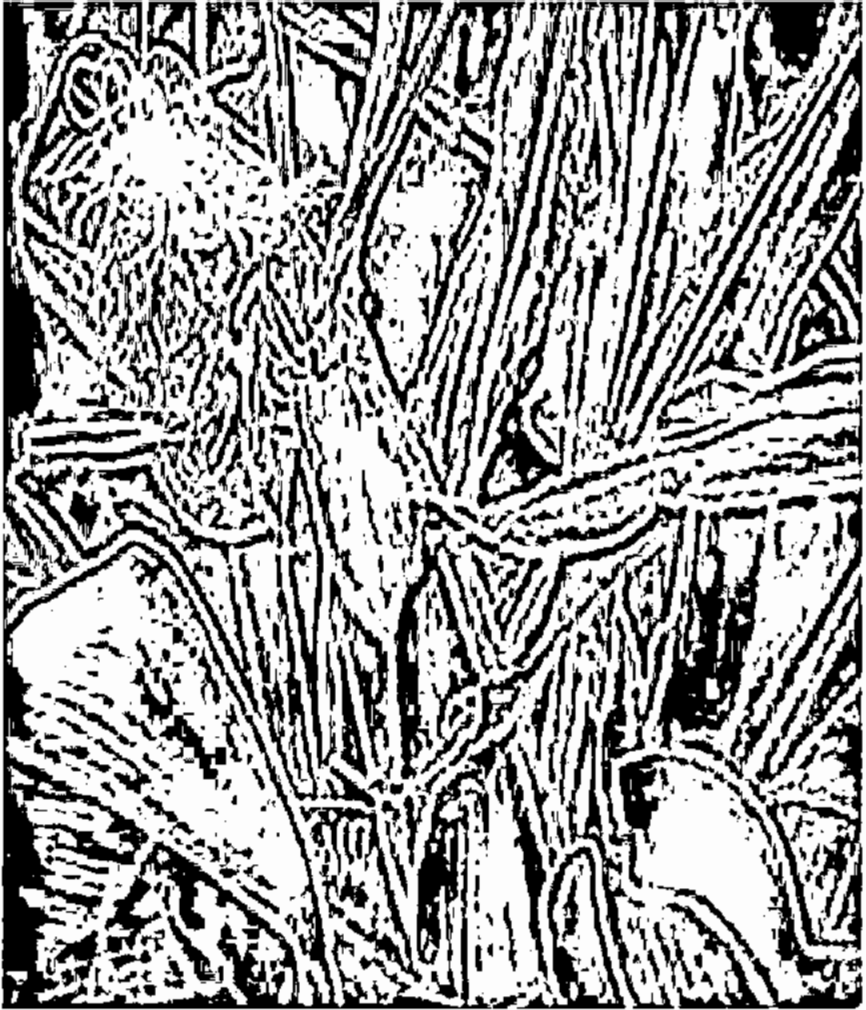
نبات عشبي معمر، الجزء المستخدم منه الجذور والأوراق والأزهار، وفي عدوى المثانة تستخدم الجذور، التي تحتوي على نشا وهلام ويكتين وفلافونيدات وحمض الفينوليك والأسباراجين والسكروروز. جذر الخطمي يزيد من حموضة البول، فيقوم على تثبيط نمو البكتيريا في المثانة وتقوي المثانة وتطهرها. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٤- عنب الدب Uva - Ursi:

نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، الجزء المستخدم الأوراق، والثمار تحتوي على كينونات وأحماض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيدات عنب الدب، هو أحد أفضل المطهرات الطبيعية للمثانة والمجرى البولي، ويستخدم على نطاق واسع لتطهير المجاري البولية وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحاديين والمزمنين. وتعد أوراق عنب الدب مضادة للبكتريا مثل بكتريا أشيريشيا كولاي المسبب الرئيس لعدوى المثانة، مع ملاحظة عدم استخدامه أثناء مدة الحمل، أو عند الإصابة بمرض في الكلى، وينصح بعدم استخدامه لمدة ما بين ٧-١٠ أيام بصفة مستمرة. يوجد مستحضر مقنن في مجال الأغذية التكميلية بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم.





٥- شواش الذرة (شعر الذرة) comsilk:

يحتوي شعر الذرة على فلافونيدات وقلويدات الأنتوبين وصابونينات وزيت طيار وهلام وفيتامينات K، C، وبوتاسيوم. يستخدم شعر الذرة مطهراً بولياً ومدراً للبول، ويخفض ضغط الدم. ويقال: إنه يحل كل المشكلات البولية. فهو يطفئ المثانة والأنابيب البولية ويرخيها، مما يفرج التهيج، ويحسن من جريان البول وإخراجه. كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل ولعسر التبول. كما في حالة اضطرابات البروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

- ١- الأسيدوفيلس: تؤخذ على معدة خاوية ملء ملعقة كبيرة، وتوضع على ملء كوب ماء دافئ، وتشرب بمعدل مرة في اليوم والأسيدوفيلس تعيد البكتريا الصديقة للجسم.
- ٢- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً، وهو يعوض فقدان البوتاسيوم كنتيجة للتبول المتكرر.
- ٣- فيتامين هـ: وهو يقاوم البكتريا المعدية. يؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- الزنك: مهم لإصلاح الأنسجة والمناعة، يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً. كما يؤخذ معه النحاس بمقدار ٢ مجم يومياً للتوازن مع الزنك.



فرط النشاط Hyperactivity

فرط النشاط هو اضطراب لآليات معينة في الجهاز العصبي المركزي، وعادة ما يصيب الأطفال، ويؤدي إلى مشكلات مختلفة في السلوك والتعلم، والعوامل المسببة لهذا المرض هو العامل الوراثي وتدخين الأم أثناء الحمل، ونقص الأكسجين أثناء الولادة والملوثات البيئية والتسمم بالرصاص وإصابات ما قبل الولادة والحساسية والإضافات الصناعية للطعام، كما تسهم المواد الحافظة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات في ظهور هذا المرض، ويقال أيضاً: إن قلة تناول البروتينات في الغذاء من العوامل المساهمة في هذا المرض. ويقول الباحثون: إن الإضافات إلى الأطعمة تلعب دوراً أساسياً في الإصابة بفرط النشاط.

من الأشياء التي يتميز بها فرط النشاط عند الأطفال بوحدة أو خليط من الآتي:

طرق في الرأس، انعدام التركيز، ميل لإزعاج الأطفال الآخرين، عدم ثبات عاطفي مع تغير يومي في المزاج، سلوك مدمر للذات، اضطرابات في السمع والكلام، عدم الصبر وصعوبة الانتظار، النسيان، شرود الذهن، الذهول الشديد، عدم القدرة على إنهاء المهام، عدم القدرة على التعلم، ميل سريع للضييق والاستسلام للإحباط، التصرفات الخرقاء، اضطراب النوم، الفشل في المدرسة بالرغم من الذكاء فوق المتوسط، صعوبة في حل المشكلات أو إدارة الوقت.

هذه الأعراض جميعها لا تتواجد في الشخص نفسه في آن واحد.

علاج فرط النشاط:

يعالج فرط النشاط بأدوية عشبية ومكملات غذائية وأدوية مشيدة:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

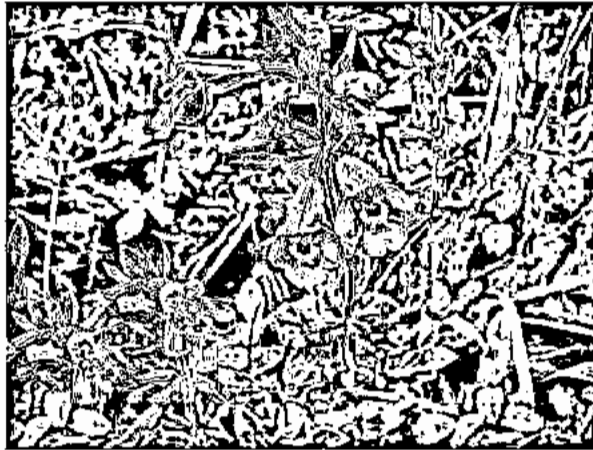
١- جذور الناردين المخزني Valerian:



سبق الحديث عن جذر الناردين المخزني في عدة أمراض سابقة. وجذر الناردين جيد للمصابين بفرط النشاط؛ فهو مهدئ جيد. يوجد مستحضر مقنن يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ الخلاصة وتخلط مع عصير ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

٢- النعناع البري Calament:

عشب معمر له رائحة عطر النعناع الفلفلي، يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أزهاره إرجوانية يعرف علمياً باسم *Calamintha ascendens*. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليفون بشكل أساسي. يستخدم النبات مهدئاً جيداً لعلاج فرط النشاط. يؤخذ على هيئة شاي أو يستعمل المستحضر المقنن الذي يباع في محلات الأغذية الصحية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- زهرة الآلام الحمراء Passon Flowers:



سبق الحديث بالتفصيل عن زهرة الآلام الحمراء في عدد من الأمراض السابقة؛ وهي من النباتات المهدئة، وتستخدم في علاج فرط النشاط. يؤخذ النبات ويعمل منه خلاصة، وذلك بأخذ ملء ملعقة من الأزهار ووضعها في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مع عصير برتقال بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

٤- الزعتر Thyme:

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، أوراقه صغيرة وأزهاره قرنفلية، يعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris*. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يحتوي على ثيمول ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات (إبيغنين ولوتيولين) بالإضافة إلى حموض العفص. يستخدم على نطاق واسع فهو مطهر ومقو، ويفرج تشنج العضلات، ويطرد الديدان، وطارد للبلغم، وفي الوقت نفسه مهدئ لفرط النشاط. يؤخذ منه قبضة اليد من مجروش النبات، وتغلى لمدة ٥ دقائق، مع كوبين من الماء ثم تصفى وتؤخذ منها نصف كوب على نصف كوب عصير، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٥- البابونج Chamomile:

نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم. أوراقه ريشية، وله أزهار تشبه أزهار الأقحوان. يعرف علمياً باسم *Chamaelium noble*. الجزء المستخدم منه الأزهار والزيت العطري. يحتوي البابونج على زيت طيار.





الذي يشمل استرات حمض التيفليك ولانجليك والكمازولين. كما يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونات والكومارينات وحمض الفينوليك. يستخدم البابونج على نطاق واسع، فهو مهضم جيد، وفاتح للشهية، وعلاج ممتاز للقتيان، يستخدم مهدئاً لفرط النشاط، يؤخذ

منه ملء ملعقتين كبيرتين، وتغمران في كوبين من الماء المغلى وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب مرتين يومياً.

أما المكملات الغذائية فيمكن استخدامها ما يأتي:

١- حمض جاما - أمينوبيوتيريك: يهدي الجسم مثله مثل بعض المهدئات دون آثار جانبية تذكر أو خطر الإدمان. يؤخذ بمعدل ٧٥٠ مجم يومياً.

٢- خميرة البيرة: تعد مصدراً جيداً للفيتامينات، التي يحتاجها المصاب بفرط النشاط. ابدأ بربع ملعقة صغيرة يومياً، ثم زد الجرعة ببطء حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة.

٢- الكالسيوم والمغنسيوم: لهما تأثير مهدئ للمصابين بفرط النشاط.

في حالات معينة. يصرف بعض الأطباء ميثيل فينيديت (ريتالين) للأطفال، ولكن لا يصرف إلا بوصفة خاصة، وتحت متابعة المختص.

تعليمات مهمة:

١- استبعد كل صور السكر المكرر من الغذاء وأي منتجات تحتوي السكر. وكذلك كل الأطعمة التي تحتوي على كل الألوان الصناعية. أو مكسبات الطعم أو المواد الحافظة والأطعمة المصنعة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات بصورة طبيعية، وهي تشمل اللوز والشمش والتفاح والعنب الأسود والكرز والتوت والفراولة والخوخ والبرقوق والطماطم والخيار والبرتقال.

٢- لا تتناول أياً من خل التفاح والزبد والحلوى والكاتشب والجبن والشيكولاتة والذرة والسجق والسمن الصناعي واللبن والملح والمشروبات الغازية والشاي والقمح والأقراص المضادة للحموضة أو نقط السعال أو معاجين الأسنان.

٢- اعمل اختبار تحليل الشعر لاستبعاد المعادن الثقيلة، حيث إنها تلعب دوراً كبيراً في مرض فرط النشاط.

ملاحظة هامة :

الجرعات المعطاة من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للكبار. أما الأطفال ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من العمر، فيأخذون ثلاثة أرباع الجرعة، والأطفال ما بين السادسة إلى الثانية عشرة يأخذون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، ولن هم دون السادسة يوصى بربع الجرعة، أو كما ينصح الطبيب.





فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة Inhibited sexual desire

فقد الميل الجنسي عند المرأة هو عدم تجاوبها مع الرجل وعدم إحساسها بلذة الجماع.

وفقد الميل الجنسي عند المرأة يعود إلى الأسباب الآتية:

١- عادة ختان الفتيات الشائعة في بعض المجتمعات، وهي في الحقيقة عادة خاطئة، لأن إزالة جزء من الظر هو من أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة في جهازها التناسلي، وهو أكثرها إثارة بجانب الضم والشدين.

٢- ضيق المهبل أو قصور فتاته مما يجعل الجماع غير ممكن أو يكون مؤلماً، فتكون العملية الجنسية هنا أمراً غير مرغوب فيه... وغالباً ما يساهم العلاج الجراحي في علاج مثل هذه الحالات، ويؤدي ذلك إلى إعادة الاستمتاع بالجنس لدى المرأة.

٣- مرضى الاكتئاب والغدة الدرقية لدى الزوجة تقللان من الرغبة الجنسية، ولا بد من العلاج.

٤- التربية الجنسية الصارمة أو الخاطئة للفتاة؛ مما يجعل الفتاة لا شعورياً تنظر إلى الجنس نظرة احتقار واشمئزاز، على اعتبار أنه رذيلة. ويترسب هذا الإحساس لا شعورياً في ذهنها، ويظل يلزمها حتى بعد الزواج، ويظل عقلها الباطن يطاردها بالمواقف اللاشعورية، ويطاردها بمشاعر الذنب حتى يسبب لها في النهاية فقد الميل أو البرود الجنسي.

٥- الخوف من أن يسبب الجماع ألماً للفتاة، وهذا ما تسمعه بعض الفتيات إبّان مدة المراهقة من نسوة لا هم لهن إلا بث المفاهيم المشوّهة والمحرفة للممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.

٦- كراهية المرأة للرجال عامة، وقد يضاعف من ذلك أيضاً كراهيتها لزوجها بصفة خاصة، ومما يدعم هذه الكراهية أيضاً انعدام العاطفة بين الزوجين.

٧- إهمال الزوج للمداعبة التمهيدية لزوجته، حيث إن هذا الإهمال يؤدي إلى فقد الميل الجنسي عند المرأة.

٨- عدم إدراك الرجل أن المرأة أبطلأ من الرجل في استئارتها جنسياً، وأن الرجل أسرع في استئارته جنسياً، التي تأتي عادة بمجرد النظر؛ إذ يكفي أن يرى المرأة عارية أو في زي مثير حتى يتهيج. بينما الحال مع المرأة أنها تحتاج إلى مداعبات ومقدمات طويلة. ومن واجبات الزوج أن يلعب دور العشيق لزوجته في مخدع الزوجية، وأن يطيل وقت المداعبة ما استطاع.

٩- الوقت غير المناسب لجماع زوجته، حيث يطلبها في أوقات غريبة وغير مناسبة. إن عدم الانتباه إلى اختيار اللحظة المناسبة كثيراً ما يجعل الزوجة غير مستعدة للاستجابة النفسية.. وقد شكت مرة إحدى الزوجات من أن زوجها يوقظها في بعض الأحيان من النوم ليباشر جماعها... وقالت: إنها لا تعضبه، بل تمكنه من نفسها، ولكن يكون ذلك بدافع القيام بالواجب، لا بدافع المشاركة العاطفية.

١٠- إلقاء المزيد من اللوم على زوجته إذا لم تستجب دائماً لرغبته. إن هذا اللوم يُطفئ اشتعال رغبة الزوجة الجنسية بدلاً من إيقاظها. فالزوج الحصيف هو الذي يُعِدُّ زوجته بالدعابة الحلوة ويلهب مشاعرها بكلمات الحب والحنان وعلى الأزواج أن يذكروا دائماً أن من بديهيّات واجباتهم تجنب أي كلمة أو عمل من شأنه إطفاء شعلة زوجاتهم العاطفية أو حرارة اللقاء.

١١- الجفاء والخشونة التي يبديها بعض الأزواج في معاملتهم لزوجاتهم، حيث يصل ذلك إلى حد أن تخشى معه الزوجة من إظهار رغبتها بلقاء زوجها، لأنها تخاف ردود فعله.

١٢- رواسب المفاهيم الخاطئة والتربية غير السليمة في رؤوس الزوجات هي من بين الأسباب الرئيسة لشعور المرأة بالبرود الجنسي. وقد قالت إحدى الزوجات وقد مضى على زواجها سبع سنوات: إنها لم تترك نظر زوجها يقع عليها، وهي عارية ولو مرة واحدة، وعندما سئلت عن سبب ذلك قالت: «الزوجة المحترمة لا تتعري أمام زوجها».

١٣- إشعار الزوجة بالتعب والإرهاق بعد أن قضى حاجته منها. بل عليه أن يطوقها بذراعيه بعد اللقاء، وأن يريح رأسها على كتفيه في حب وحنان.

١٤- تسرع الرجل في علاقته الجنسية مع زوجته، بحيث إنه يريد إشباع نفسه فقط، وبأسرع وقت ممكن، دون أن يحاول إشباع زوجته، وبدل ذلك على عدم إهتمامه بها.

١٥- مخاطبة الزوجة بعد الجماع أو أثناء الجماع بألفاظ نابية، مما يعدم مشاعر الزوجة، ويثير فيها مشاعر الرفض والتقرز.

١٦- بعض الرجال يهين زوجته بالقول. وبعضهم يهينها بالفعل. إن الرجل الذي يعامل زوجته بقسوة بعد الجماع أو الذي يبنذها في السرير بعد أن ينهي العملية الجنسية، هو ذلك الشخص الذي تتأصل في أعماقه مشاعر الذنب، فيما يتعلق بالجنس، فهو يعتقد أن الجماع خطيئة، ولكي لا يحمل نفسه مسؤولية ذلك العمل الذي يعدّه شراً نراه يحمل زوجته المسؤولية بدلاً منه.

١٧- العمد إلى القراءة أو التدخين أو الاستمتاع إلى الراديو بعد الجماع يسيء للزوجة التي تنتظر منه أن يحتويها بين ذراعيه، ويخلداً سوياً إلى النوم.

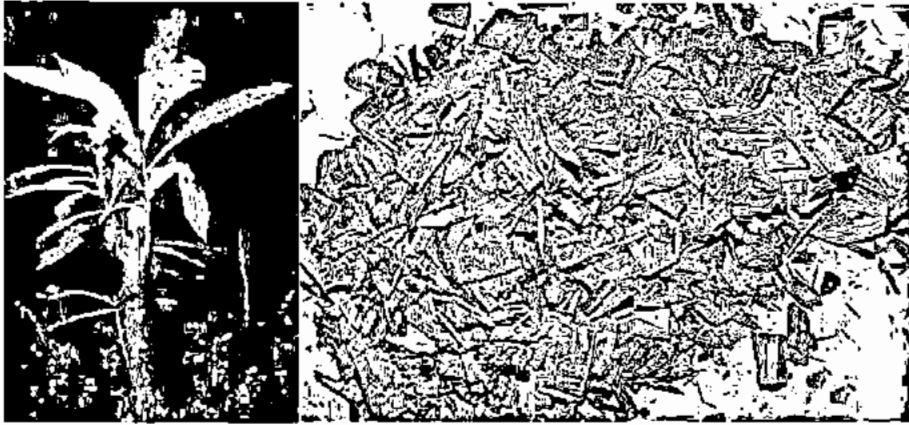
١٨- سرعة القذف عند الرجل مما يجعله لا يستطيع التحكم في نفسه أو تأجيل نهاية العملية حتى تصل زوجته إلى النهاية، ومن ثم فإن سرعة قذف الرجل قد يؤدي إلى كراهية الزوجة للقاء مع الزوج، ولا بد للزوج في هذه الحالة مصارحة الزوجة بحالته والحصول على علاج يبطئ عملية القذف.

علاج الميل أو الرغبة الجنسية عند المرأة بالأعشاب الطبية والمكملات الغذائية :

يوجد عدد من الأدوية العشبية لعلاج فقد الميل الجنسي عند المرأة، وأهما ما يأتي:

١- اليوهيمبي Yohimbe :

الجزء المستخدم من نبات اليوهيمبي هو القشور التي تحتوي على نحو ٦٪ من قلويدات الأندول والمركب الرئيس في هذه المجموعة الكيميائية، هو مركب اليوهيمبين (Yohimbine)، وهو المركب الذي يعزى إليه التنشيط الجنسي؛ حيث يقوم تأثيره على تشبيه الجهاز العصبي المركزي، ولهذا النبات سمعة متميزة في غرب أفريقيا منشطاً جنسياً للنساء والرجال على حد سواء. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويجب استشارة المختص قبل استعماله. وينصح بعدم استخدامه للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم.



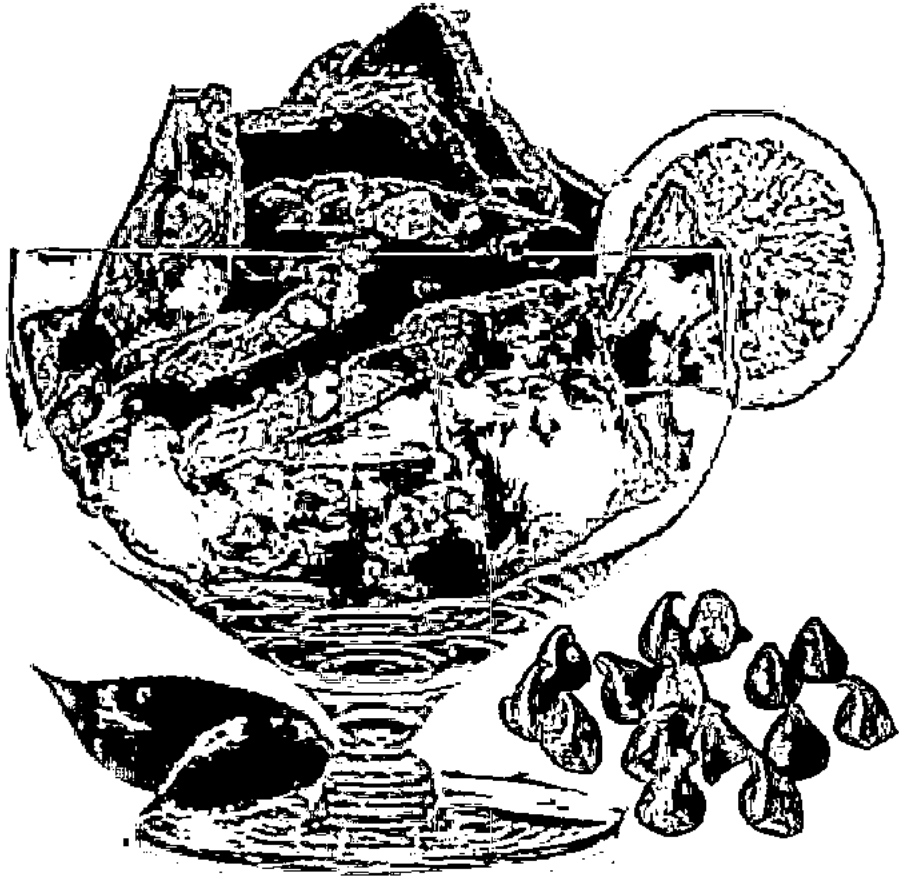
٢- الينسون Anise :

الجزء المستخدم من نبات الينسون هو الثمار، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه هو الأنيثول Anethol ذو التأثير الشبيه بالهرمونات الجنسية النسائية الأستروجين. ولليانسون تاريخ طويل كمدر للبن وتحسين الدورة الشهرية وتسهيل



عملية الولادة، وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء. يؤخذ ملء ملعقة طعام وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، وتترك ١٥ دقيقة ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.
٣- الشيوكولاتة Chocolate:

ويحصل على الشيوكولاتة من نبات *Theobroma cacao*. والشيوكولاتة تفرز مستوى كيميائيات الجسم التي تجعل المرأة تشعر بالسعادة حسب تقرير الدكتورة ديبيرا ووترهاوس مؤلفة كتاب *Why women crave chocolate*. وهذه المواد الكيميائية تشمل الناقل العصبي سيروتونين والأندورفين، الذي يسكن الألم، ويحسن المزاج، وتنصح الدكتورة بتناول الشيوكولاتة قبل عملية الجماع بقليل.

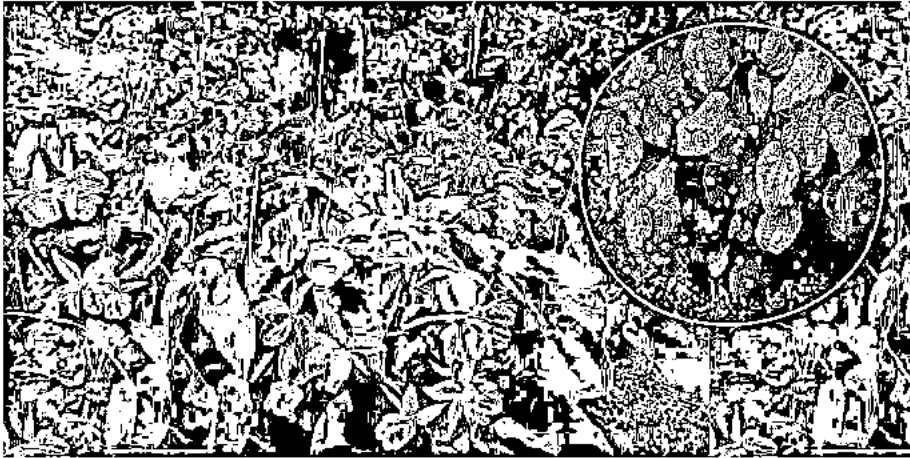


٤- الكولا Cola:

تحتوي الكولا على مواد منبهة هي الكافئين والثيورومين وكولانين، وجوزة الكولا تستخدم منشطاً جنسياً في كثير من البلدان الأفريقية وبالأخص للنساء.

٥- الإبيميديوم Epimedium:

ويوجد منه أنواع متعددة. الجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق، التي تشبه في شكلها شكل القلب. وقد وجد أن هذه الأوراق تبه الرغبة الجنسية عند السيدات. لقد جرب الصينيون هذا العشب على شكل مشروب باستخدام ما بين ملعقة إلى ٥ ملاعق صغيرة من الأوراق الجافة على ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد يومياً.



٦- حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica:

يستعمل من هذا العشب أوراقه وجذوره وبذوره وساقه ويحتوي النبات على زيوت طيارة وكومارين. يرى الصينيون أن هذا العشب له تأثير على النساء مثل تأثير الجنسنج على الرجال، تعد مقوياً جنسياً للنساء وتعد من أكثر الأعشاب الطبية المستخدمة في طب النساء، فهو مقوٍ جنسي وتناسلي. يؤخذ ٢-٦ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف



إلى ثلاثة أكواب من الماء المغلى ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، وتشربه النساء بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

٧- الزداع الشابق *Turnera diffusa*:



الجزء المستخدم من هذا النبات المكسيكي الأوراق، التي تحتوي على أريونين وزيث طيار، أهم مركباته دلتا كادينين وثمانين وجليوكوزيدات السانوجين وراتنج وصمغ. تستعمل مقوية ومنبهة ومولدة لهرموني الأستروجين والتستوستيرون. تستعمل لعلاج الضعف الجنسي لدى النساء والرجال، ولعلاج سرعة القذف عند الرجال. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية.

٨- البقدونس *Parsley*:



يحتوي نبات البقدونس على الأستروجين النباتي *Phytoestrogens*. ويستعمل لتقوية وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء، وكذلك في زيادة إدرار اللبن، ويسهل عملية الولادة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البقدونس الجاف في ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى، ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى عند النوم.

٩- الأيام البري *Wild yam*:



الأيام البري نبات أمريكي، والجزء المستعمل منه الجذور والأوراق. يحتوي على ستيرويدات صابونية وفيتوستيرون وقلويدات ونشا ومواد عنصرية. تستعمل الجذور والأوراق على نطاق واسع مضاداً للالتهابات ومقوياً جنسياً نسوياً، حيث يؤخذ لمدة أسبوعين، ويوقف لمدة أسبوعين آخرين، وهكذا. يوجد منه مستحضرات جاهزة تباع في محال الأغذية الصحية.

المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

- ١- زيت كبد السمك: يحتوي على فيتامين أ، د ويؤخذ حسب التعليمات مع الوجبات، وهو يباع في محال الأغذية الصحية.
- ٢- حمض الباراسا - امينوبنزويك: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويعد أحد فيتامينات ب: الذي يثير عمليات حيوية أساسية للمرأة.
- ٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ - ٨٠ ملجم، وهو يكمل قصور الزنك الذي يتسبب في قصور الوظائف الجنسية. ويفضل استخدام جلوكونات الزنك، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

نصائح مهمة يجب اتباعها :

- ١- تأكدي من أن غذاءك يحتوي على براءع البرسيم الحجازي والأفوكاتو والبيض الطازج وليس المخزن في السوبرماركت، وزيت الزيتون، وحبوب القمح العسلي والحبوب الأخرى والمكسرات وزيت فول الصويا وزيت السمسم والقمح.
- ٢- حاولي تناول حبوب لقاح النحل لزيادة الطاقة.
- ٣- تجنبي الدجاج واللحوم الحمراء والمنتجات السكرية.
- ٤- تجنبي أماكن الضباب والدخان فهي سامة وخطيرة، وتؤثر تأثيراً سيئاً على جهاز المناعة والنشاط الهرموني، إضافة إلى تأثيرها الضار على الكثير من وظائف الجسم الأخرى.



فقدان البصر Dimness

يكون فقدان البصر إما كلياً أو جزئياً، ويمكن وصفه بطرق متعددة، فالأشخاص المصابون بفقدان البصر الكلي لا يميزون بين الظلام والنور. أما الأشخاص المصابون بفقد البصر الجزئي، فيتمكنون من رؤية ضعيفة مفيدة لهم في بعض الأغراض. ويولد أناس غير قادرين على الرؤية. وهم المصابون بفقد البصر الخلقي. ويفقد أناس آخرون بصرهم بسبب المرض أو الإصابة، ويصبحون ضحايا فقدان البصر المكتسب.

يوصف فقد البصر أيضاً تبعاً لتأثيره على حياة الشخص، فهناك وظائف لا يلتحق بها بعض فاقد البصر لأنها تتطلب رؤية واضحة. وهؤلاء هم المكفوفون اقتصادياً. أما المكفوفون مهنياً فهم الأشخاص الذين يمنعهم فقدان البصر من الاستمرار في مزاولة المهنة. وعندما لا يستطيع الإنسان الرؤية بما يفي به عن استخدام مواد أو طرق خاصة، فإنه يعرف باسم الكفيف تريبياً.

أسباب فقدان البصر: تتسبب الأمراض في نحو ٩٥% من جميع حالات فقدان البصر، في حين تسبب الإصابات الباقية. وقد يؤثر المرض أو الإصابة على إحدى العينين أو على كليتهما أو يؤثر على مركز الرؤية بالدماغ.

والكتاراكت (السد) أو الماء الأبيض وهو عتمة عدسة العين، وينشأ فقدان البصر إذا أصبحت العدسة معتمة غير شفافة. والنوع الشائع من هذا المرض هو كتاراكت الشيخوخة ويظهر تدريجياً مع تقدم السن. ومع هذا فإن بعض الأطفال يولدون بمرض الكتاراكت ويمكن إزالته بالجراحة. ويضع المريض بعد إجراء العملية نظارات قوية أو عدسات لاصقة أو عدسات صناعية تثبت داخل العينين. وفي معظم الحالات يمكن استعادة النظر بشكل معقول بالجراحة السدية.

الاعتلال الشبكي السكري: حيث يحدث لبعض الأشخاص المصابين لسنوات طويلة بالداء السكري الواسع الانتشار. وسبب الداء السكري تغيرات في الأوعية الدموية للشبكية، وهي الجزء الذي يمتص الأشعة الضوئية داخل العين. وفي بعض الأحوال تنفجر هذه الأوعية الدموية مسببة نزفاً داخلياً في العين، مما قد يحجب رؤية الشخص. وفي حالات أخرى يتسرب السائل من أوعية الشبكية مسبباً زيادة في ثخانة الشبكية. وأحياناً، تنفصل الشبكية عن السطح الخلفي للعين. وقد ينشأ فقدان البصر من الانفصال الشبكي أو النزف داخل الخلط الزجاجي، وهو السائل الشفاف الذي يملأ مركز العين. ومن الشائع أن تتم معالجة النزف الداخلي في العين، أو تصحيح الانفصال الشبكي بالجراحة. ويمكن عادة تصادي هاتين المشكلتين بالمعالجة المبكرة بالليزر. كما أن المعالجة بالليزر تزيل السوائل الزائدة في الشبكية، وتمنع فقد التدريجي للبصر.

الماء الأزرق: والذي يعرف باسم الجلوكوما، وهو مرض ناتج عن عدم التصريف الصحيح للسائل في تجويف العين. وبتزايد الضغط داخل العين مسبباً أحياناً تهتكاً في العصب البصري، وهو الذي يصل العين بمركز الرؤية في الدماغ. ويحدث هذا المرض بصفة عامة للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الأربعين عاماً. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً، وربما فقدان البصر الكلي. ويحدث نوع آخر من مرض المياه الزرقاء لبعض الأطفال عند ولادتهم. ويمكن معالجة معظم حالاته بالأدوية أو الجراحة.

التنكس البقيعي: وهو يسبب فقد الناس قدرتهم على رؤية الأجسام في مركز مجال الرؤية. ويحدث هذا الفقد في مركز الرؤية وغالباً مع تقدم العمر. وينتج عن التنكس البقيعي نزف دموي أو انقطاع لسريان الدم في البقعة وهي مركز الشبكية. ويفقد الشخص الرؤية المركزية لكنه يحتفظ بالرؤية الطرفية (الجانبية). ويمكن عُد الشخص في هذه الحالة فاقداً للبصر قانوناً مع أنه لا يزال قادراً على إدراك ما حوله بمفرده وبالإمكان معالجة التنكس البقيعي في مراحله الأولى بالليزر.

الغمش: وهو حالة تحدث إذا كانت إحدى العينين أقوى من الأخرى، أو إذا لم تكن العينان معاً على خط واحد. ويظهر الشكل الشائع للغمش عند الأطفال. فإذا كانت الرؤية لأحدى العينين عند الطفل أفضل من الأخرى فإنه يفقد الرؤية في العين

الضعيفة. ويعالج أطباء العيون كثيراً من هذه الحالات. بوضع ضمادة على العين القوية، لكي تقوي العين الضعيفة، فإذا لم تعالج الحالة. فإن العين الضعيفة ربما تصاب بفقدان البصر.

عتامة القرنية: قد تحدث عتامة القرنية إذا ما خدشت القرنية، وهي النسيج الشفاف الذي يغطي الجزء الملون للعين. ويمكن لبعض الإصابات أو الأمراض أن تسبب التقرح وتعتم القرنية أيضاً مع تقدم العمر. وربما يسبب التتهك القرني عدم وضوح الرؤية أو فقدان البصر. ويمكن أن تمنع المعالجة الطبية لمعظم حالات أمراض القرنية، الفقد الدائم للرؤية. ويستطيع الجراح أن يجري عملية زرع قرنية حتى في حالات العتمة الدائمة للقرنية. ففي هذه الجراحة تستبدل بالقرنية قرنية شخص آخر متوفى حديثاً. ويحصل الجراحون على القرنيات الصحيحة ومن وكالة بنوك العيون.

التهاب أعين الولدان: عدوى تهاجم عيون الرضع حديثي الولادة، ويحدث بسبب بعض البكتيريا التي تمر من قناة الولادة للأم إلى عيني الرضيع. وتشمل هذه البكتيريا ما يسبب السيلان، وهو مرض تناسلي. وتظهر معظم أعراض حالات التهاب أعين الولدان بعد يومين أو ثلاثة من الولادة. فإذا لم تعالج هذه الحالة فربما يحدث فقدان البصر. وفي أقطار عديدة يتجنب الأطباء أعين الولدان بتقيط محلول نترات الفضة أو بتقيط البنسلين في أعين الولدان حديثي الولادة.

الالتهاب الشبكي الصبغي: يتلف هذا الالتهاب الشبكية أثناء أعوام قليلة. والعمى الليلي من الأعراض المبكرة لهذا المرض، حيث تظهر زيادة في صباغ لون الشبكية. ويضيّق مجال الرؤية تدريجياً ويصبح كثير من الضحايا مكفوفين. ويعتقد الأطباء أن هذا المرض وراثي ولا علاج له.

ورم أرومة الشبكية: وهو سرطان الشبكية. ويكون هذا الورم وراثياً في العادة في معظم الحالات، وتتكون أورام على الشبكية أثناء مرحلة الطفولة المبكرة. ويمكن تجنب انتشار السرطان باستخدام الأشعة السينية أو العقاقير أو الجراحة. فإذا فشل العلاج، وجب إزالة العين.

التهاب العين الودي: حالة غير عادية تحدث عندما تصاب إحدى العينين بإصابة بالغة. وربما تفقد العين الأخرى بصرها حتى وإن لم يحدث لها أي ضرر. وفي بعض الحالات، يجب إزالة العين المصابة حتى لا تسبب عمى العين الأخرى. ولا يعرف الأطباء سبب التهاب العين الودي.

الحرث (التراكوما): يسببه كائن دقيق يسمى المتدثرة الحثرية، وله سمات مشتركة مع البكتيريا والفيروسات. ويؤثر المرض على القرنية والملتحمة، وهي الغشاء المخاطي المبطن للجفن. وعلى خلاف معظم أمراض العين، فإن الحرث معد، وتنتشر العدوى عن طريق بعض أنواع الذباب أو باستخدام مناشف وأدوات أخرى خاصة بأشخاص مرضى. ويمكن أن تشفى المضادات الحيوية معظم الحالات في مراحلها الأولى، لكن كثيراً من الحالات المتقدمة تؤدي إلى فقدان البصر.

جفاف الملتحمة: ينشأ هذا المرض من نقص فيتامين أ. وتسود هذه الحالة التجمعات سيئة التغذية في البلدان النامية. ويمكن معالجة جفاف الملتحمة في مرحلته الأولى بتناول كمية مناسبة من فيتامين أ.

عمى النهر: يستوطن هذا المرض الطفيلي أجزاء من إفريقية ووسط وجنوب أمريكا. وينتقل الطفيل وهو دودة صغيرة جداً إلى جسم الإنسان بلسعة ذبابة سوداء تتوالد في النهر. ويمكن استخدام العقاقير لقتل الطفيل ومنع التلف الحاد للعينين. ومع هذا فإن التحكم في هذا المرض يتم عادة بإيادة الذبابة السوداء المسببة لانتشاره.

الإصابات: تتسبب في فقدان البصر أنواع عديدة من الإصابات، فعندما يدخل أي جسم العين فإنه يحمل جراثيم ينتج عنها مرض يؤدي إلى فقدان البصر. وبعض المواد الكيميائية يمكن أن تحرق العين. ويمكن أن تؤدي لطمة على الرأس مركز الرؤية في الدماغ وتسبب فقدان البصر التام. وربما تؤدي إصابات العين أو الرأس إلى انفصال شبكي أو نزف داخلي الخلط الزجاجي. كما أن الجرح الذي يؤدي العصب البصري يمكن أن يسبب فقدان البصر أيضاً.

والواقع أن قواعد السلامة تساعد على تجنب الحوادث الصناعية التي تذهب بأبصار العمال. وفي بعض الصناعات يطلب من العاملين في بعض الوظائف وضع منظار وقاية. كما يضع كثير من عمال الصلب المناظير لتجنب أذى الشظايا المعدنية المتطايرة. ويضع اللحامون أقنعة ذات عدسات خاصة تحمي أعينهم من الضوء المؤذي

المنبعث من عملية اللحام. ويواجه العديد من الهواة مخاطر إصابة العين عندما يعملون في المنزل. ويجب أن يستخدموا أيضاً نظارات وقاية للعين.

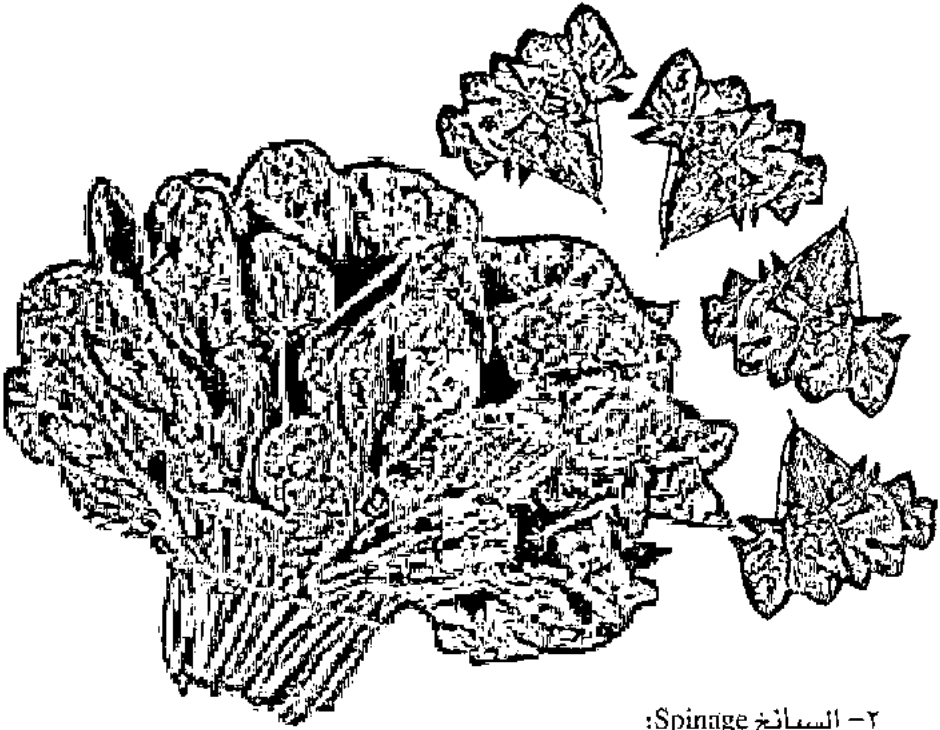
علاج حالات فقد البصر:

يوجد عدد من الأعشاب تستخدم لعلاج بعض حالات فقدان البصر وأهمها:

١- العنبية Blueberry:

ثمار العنبية يشبه إلى حد ما الكرز الأسود وهي ثمرة غنية بالألياف وفيتاميني ج و ب وكذلك معدن الحديد والبيوفلافونيدات. كما تحتوي على مادة الثوسيانين التي تحتوي على مضادات حيوية وبالأخص ضد البكتيريا الإشريكية القولونية E. Coli. تؤكل ثمار العنبية بمقدار ملء كوب من الثمار ذات اللون الأسود للحد من المياه البيضاء في العين Cataract.





٢- السبانخ Spinage:

السبانخ يستعمل على نطاق واسع، وهو غني بمعدن الحديد، حيث يتفوق على جميع الخضراوات الشتوية، كما يحتوي على الكبريت والفوسفور والكالسيوم والكلور والنحاس. كما يحتوي على فيتامين أ، ب، ك، يستعمل السبانخ في حالة أمراض الصدر واليرقان والحصوات البولية وفي الحد من المياه البيضاء في العين. يؤكل نيئاً أو مطبوخاً يومياً.

أما المكملات الغذائية فقد وجد أن حمض البانتوثيك المعروف بفيتامين ب٥ يقلل كثيراً من الحاجة لعلاج المياه البيضاء بالجراحة عن طريق منع العملية المسببة لاضطراب العين.

أما فيتامين ج فقد وجد أنه ضروري للشقوق الحرة وخافض للضغط الداخلي للعين. أما فيتامين هـ فقد وجد أنه يمنع تكوين المياه البيضاء في العين.

والنحاس والمنجنيز وجد أن هذين المعدنين هامان للالتئام الصحيح وتأخير حدوث المياه البيضاء، وفيما يتعلق بالمياه الزرقاء في العين فقد وجد أن الأعشاب والمكملات الآتية تلعب دوراً في منع تكوين المياه الزرقاء، وأهم هذه الأعشاب والمكملات هي:

١- العرقون Eyebright:



وهو عشب زاحف طفيلي يصل طوله إلى ٥٠ سم، ذو أزهار صغيرة ويقع صفراء ومركز أسود يشبه العين إلى حد ما. يعرف علمياً باسم *Euphrasia spp*.. الجزء المستعمل من النبات هو الأجزاء الهوائية التي تحتوي على جلوكوزيدات أيريدوية وحمض العفص وحموض فينولية وزيت طيار. يستعمل العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين، ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

أما المكملات الغذائية فأفضلها،

- ١- جلوتاثيون: يعد مضاداً قوياً للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- روتين: وهو من أهم البيوفلافونيدات، حيث يساعد في تخفيف الألم والضغط داخل العين.

وبالنسبة لعلاج التراخوما فقد وجد أن الكمأة (الفتح) من أفضل الأدوية لعلاج التراخوما، وهذا ليس بغريب فقد روى الطبري عن ابن الذكور عن جابر قال: «كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فامتنع قوم عن طعامها وقالوا: إنها جدري الأرض. فبلغ رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «إن الكمأة ليست من جدري الأرض، إلا إن الكمأة من المن». وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين». لقد تحدثنا عن الكمأة بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. لقد أجريت دراسة إكلينيكية على مرضى مصابين بالتراخوما في مراحلها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وتبين أن الكمأة أدت إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية، وندرة في تكوين الألياف بعكس المضادات الحيوية. وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما، وفي الوقت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية الملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة.

فقدان السمع Hearing loss

قبل الحديث عن فقدان السمع يجب تعريف القارئ الكريم على الأذن وكل ما يتعلق بها. الأذن هي العضو الحسي الذي يمكننا من السمع، وهو أحد أهم الحواس الخمس. فالناس يتفاهمون بعضهم مع بعض عن طريق الكلام، وهذا يعتمد على السمع. ويتعلم الأطفال الكلام عن طريق الاستماع إلى حديث الآخرين من حولهم وتقليدهم. وعندما يصاب الطفل بإعاقة في سمعه، فهي غالباً ما تؤدي إلى صعوبة الكلام عند الطفل. ومن فوائده السمع أنه يحذرننا من الأخطار كسماعنا صوت تحذير بوق السيارات أو صفارة القطار، وحتى أثناء النوم قد نسمع جهاز التحذير من حريق أو نباح كلب الحراسة. كذلك فإن السمع يمنحنا المتعة عند الاستماع إلى خطب صلوات الجمع والأعياد والاستسقاء وكذلك الأذان للصلاة، بالإضافة إلى تغريد الطيور وأصوات الأمواج على شواطئ البحار. والسمع عملية معقدة جداً فكل شيء يتحرك يحدث صوتاً، ويتكون الصوت من اهتزازات لجزيئات الهواء، التي تنتقل في موجات، ثم تدخل هذه الموجات إلى الأذن، حيث تتحول إلى إشارات عصبية ترسل إلى الدماغ، الذي يقوم بدوره بترجمة هذه الموجات إلى أصوات. للأذن وظيفة أخرى بالإضافة للسمع وهي حفظ التوازن، فهي تحتوي على أعضاء خاصة تستجيب لحركة الرأس فتعطي الدماغ معلومات عن أي تغيير في وضع الرأس، فيقوم الدماغ ببعث رسائل إلى مختلف العضلات التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين، كما هو في حال الوقوف أو الجلوس أو السير أو أي حركات أخرى.

أجزاء الأذن: توجد أذن على كل جانب من رأس الإنسان وتمتد الأذن إلى بعد عميق داخل الجمجمة، وتتكون كل أذن من ثلاثة أجزاء رئيسة هي: الأذن الخارجية والأذن الوسطى والأذن الداخلية.

الأذن الخارجية: تتكون من جزأين هما: الصيوان وقناة السمع الخارجية.

والصيوان هو الجزء المنحني والظاهر من الأذن خارج الرأس، وهو خال من العظام، ويتكون أساساً من نسيج متين ومرن يسمى الغضروف، الذي يغطي بطبقة رقيقة من الجلد، ويسمى الجزء الأسفل المتدلي من الصيوان بشحمة الأذن وتتكون من مادة دهنية.

تربط ثلاث عضلات الصيوان بالرأس، وليس لهذه العضلات استعمال مفيد لدى الإنسان، إلا أنها يمكن أن تتحرك عند بعض الأشخاص مما يجعل أذانها تهتز، وتتمو هذه العضلات عند بعض الحيوانات نمواً كبيراً وتتحرك بصورة جيدة. مما يمكن لبعض الحيوانات توجيه أذانها مثل الكلاب والقطط والأرانب والخيول والحمير والشعالب إلى ناحية مصدر الصوت وتزداد حدة السمع لديها بشكل كبير.

قناة السمع الخارجية: هي الفتحة التي ترى بالنظر المباشر إلى الأذن، وهي طريق يؤدي إلى طبلة الأذن، وهي عبارة عن غشاء رقيق مشدود بقوة، ويبلغ نصف قطره نحو ١٠ ملم، وهي تفصل بين الأذن الخارجية والوسطى، وتسمى أيضاً الغشاء الطبلي. ويبلغ طول قناة السمع الخارجية نحو ٢ سم، وهي تنحني نوعاً ما على شكل حرف S. ويحتوي الجلد في الثلث الخارجي منها على شعر. وغدد عرقية، وغدد أخرى تفرز مادة صمغية تعرف بالصماخ، ويسمى شمع الأذن، وهو يساعد على حماية الطبلة بالانقراط الأوساخ التي قد تتجمع حولها. وقد يتطلب الأمر في بعض الأحيان تدخل الطبيب للتخلص من هذا الشمع المتراكم، وينبغي ألا يحاول أي شخص إخراج هذا الشمع بنفسه باستعمال بعض الأشياء الصغيرة مثل أعواد الثقاب: إذ قد يؤدي ذلك إلى تمزق الطبلة.

ويحيط العظم الصدغي بثلاثي القناة السمعية الداخلية. وهذا العظم هو أكثر العظام صلابة في الجسم، وهو يحيط أيضاً بالأذن الوسطى والداخلية، وهو بذلك يحمي المكونات الدقيقة لتلك الأجزاء من الأذن.

الأذن الوسطى: عبارة عن غرفة صغيرة تلي طبقة الأذن، ويوجد بها ثلاث عظيمات تسمى العظيمات السمعية، يتصل بعضها ببعض. كما أنها تربط طبلة الأذن بالأذن الداخلية، وتسمى هذه العظيمات المطرقة والسندان والركاب. تعكس هذه الأسماء شكل تلك العظيمات، والمطرقة أكبرها، ويرتبط أحد طرفيها بطبلة الأذن والطرف الآخر بالسندان، ويلي السندان المطرقة في الحجم، وهو يربط بين المطرقة والركاب، أما الركاب فهو أصغر عظم في الجسم إذ إنه أصغر من حبة الأرز، وله صفيحة تستند إلى النافذة البيضية المؤدية إلى الأذن الداخلية. تتصل الأذن الوسطى بالمنطقة الخلفية من الحلق عبر قناة ضيقة تسمى قناة إستاخيو، وهي غالباً ما تكون مغلقة، ولكنها تفتح عند التثؤب أو البلع أو فتح الفم أو النفخ مع إغلاق الأنف.

وعند ذلك يمر الهواء بين الأذن الوسطى والحلق، فيتساوى ضغط الهواء على الجانبين الداخلي والخارجي لطبلة الأذن، وإذا لم تفتح هذه القناة فقد تتمزق طبلة الأذن نتيجة الاختلاف المفاجيء لضغط الهواء خارج الطبلة، الذي يرافق الصعود أو النزول في المصعد أو أثناء هبوط وإقلاع الطائرة. وفي العادة يشعر الشخص في هذه الأحوال بصوت خفيف في الأذن؛ إذ تفتح قناة إستاخيو، مما يسمح للهواء بالدخول أو الخروج من الأذن الوسطى.

الأذن الداخلية: تحتوي على العديد من التراكيب الدقيقة المتصلة ببعضها البعض، وتسمى أحياناً التيه، وهي عبارة عن مجموعة من الممرات المركبة بشكل معقد، وتتكون من تيه عظمي يحيط بتيه غشائي أصغر منه ويفصل بينهما سائل ذو تركيب خاص.

وتتكون الأذن الداخلية من ثلاثة أجزاء رئيسية هي: الدهليز، والقنوات شبه الدائرية، والقوقعة. والدهليز عبارة عن غرفة صغيرة دائرية الشكل، طولها نحو ملم وهو يمثل الجزء الأوسط من الأذن الداخلية، وتربط جدرانها العظيمة بين القنوات شبه الدائرية والقوقعة، ويوجد بداخله كيسان يشبه كل واحد منهما الحقيقية، ويدعيان القريبة والكيس، ويوجد على الجدار الداخلي لكلا الكيسين انتفاخ مبطن. بخلايا شعرية، وهذه الخلايا عبارة عن خلايا حسية خاصة ذات بروزات دقيقة تشبه الشعر، وهي متصلة بالألياف العصبية، وتغطي بغشاء دقيق تتطمر فيه حبوب معدنية صغيرة تسمى غبار التوازن.

لدهليز غشاء أن صغيران يواجهان الأذن الوسطى، أولهما النافذة البيضية التي تستند إلى الصفيحة القاعدية للركاب، أما الثاني فهو النافذة المستديرة التي تقع أسفل النافذة البيضية مباشرة.

القنوات شبه الدائرية: تقع خلف الدهليز، وتتكون من ثلاث قنوات مرتبطة فيما بينها بزوايا قائمة، وتسمى الجانبية والعليا والخلفية، وتقع القناة الجانبية في مستوى أفقي، وفي حين توجد القنوات العليا والخلفية بشكل عمودي، وتقع القناة العليا أمام القناة الخلفية، وتشكل كل قناة ثلثي دائرة، وتحتوي على أنبوب مليء بسائل، ويتسع كل أنبوب عند نهايته مكوناً كيساً يسمى الأنبورة (الجراب) وهو يحتوي على خلايا شعرية تتصل بالألياف العصبية، كما أن أنابيب الخلايا شبه الدائرية تتصل بالقريبة التي تتصل بدورها بالكيس عن طريق إحدى القنوات. ويتكون عضو الأذن المسؤول عن حفظ التوازن من القنوات شبه الدائرية والقريبة والكيس، وهي تعرف أحياناً بأعضاء الدهليز أو أعضاء التيه.

القوقعة: تقع أمام الدهليز، وهي تشبه الصدفة الحلزونية، وتتكون من حلزون يدور حول نفسه مرتين ونصف المرة، ويدخله ثلاثة أنابيب ملتفة حولها ومليئة بسائل، ويبدأ الثاني من النافذة المستديرة، ويلتقي هذان الأنبوبان عند قمة الحلزون. أما الأنبوب الثالث الذي يسمى إنبوب القوقعة فيقع بين الأنبوبين الأولين. ويحتوي على الغشاء القاعدي الذي يوجد به أكثر من ١٥ ألف خلية شعرية، وهذه الخلايا تكون عضو كورتني، وهو عضو السمع الفعلي. ويوجد غشاء آخر فوق الخلايا الشعرية يسمى الغشاء السقفي.

يسمى عصب الأذن الداخلية بالعصب السمعي، وله فرعان: الأول هو عصب القوقعة الذي تمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية الموجودة في عضو كورتني، والثاني هو العصب الدهليزي وتمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية في القريبة والكيس وأنبوية القنوات شبه الدائرية.

حاسة السمع: يتكون الصوت من ذبذبات تسير في موجات عبر الهواء أو الأرض أو مواد وسطوح أخرى. وتختلف الأصوات من حيث التردد والشدة، والتردد هو عدد الذبذبات التي تحدث كل ثانية، وتقاس عادة بالهرتز، والهرتز يساوي ذبذبة واحد كل ثانية، والصوت ذو التردد المنخفض له درجة منخفضة. ويتراوح مدى السمع الطبيعي للإنسان ٢٠.٢٠٠٠٠ هرتز، وتقل قدرة الإنسان على سماع الأصوات ذات التردد العالي

مع التقدم في السن، أما شدة الصوت فهي كمية الطاقة في موجات الصوت وهي تقاس بالديسيبل، ويصعب على الإنسان أن يسمع صوتاً قوته صفر ديسيبل، أما الأصوات الأعلى من ١٤٠ ديسيبل فإنها قد تسبب ألماً للأذن، وقد تتضرر الأذن بشكل خطير.

كيفية انتقال الصوت إلى الأذن الداخلية :

تدخل موجات الصوت إلى قناة السمع الخارجية، وترتطم ببطلة الأذن، فتجعلها تهتز وتحدث ذبذبات، تنتقل من الطبلية إلى عظيمات الأذن الوسطى الثلاث، وهي المطرقة فالسندان فالركاب، وتهتز الصفيحة القاعدية للركاب داخل النافذة البيضية التي تقع بين الأذن الوسطى والأذن الداخلية، محدثة موجات في سائل أنابيب القوقعة.

هناك وظيفة أخرى للعظيمات السمعية، وهي تضخيم (تقوية) الموجات الصوتية، معوضة بذلك فقدان الجزئي لقوة الصوت الناجم عن مروره في سائل القوقعة؛ إذ إنها تقل قريباً بمقدار ٣٠ ديسيبل مقارنة بقوتها أثناء المرور في الهواء.

هناك وسيلة أخرى لوصول الموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية، ويتم ذلك عن طريق عظام الجمجمة، وتسمى هذه الطريقة النقل العظمي، وينتقل بهذه الطريقة أيضاً جزء من صوت الإنسان نفسه إلى أذنه الداخلية.

كيف يصل الصوت إلى الدماغ :

تتحرك الصفيحة القاعدية للركاب في النافذة البيضية محدثة موجات في سائل القوقعة الذي يضغط على الغشاء القاعدي ويجعله يتحرك، فتزلق الخلايا الشعرية لعضو كورتى على الغشاء السقفي المتدلى فوقها، وينتج عن ذلك انثناء الخلايا الشعرية، مما يحدث دفعات في ألياف عصب القوقعة الملاصق لهذه الخلايا، ويقوم عصب القوقعة بنقل هذه الدفعات إلى القصب الصدغي، وهو المركز السمعي من الدماغ، ويقوم الدماغ بترجمة هذه الدفعات إلى أصوات، وتفاوت أماكن تأثير الأصوات المختلفة على الخلايا الشعرية للغشاء القاعدي، فالأصوات ذات التردد العالي تؤثر على الخلايا الشعرية الموجودة في أسفل الحلزون، وتحرك الأصوات ذات التردد المتوسط الخلايا الشعرية القريبة من وسط الحلزون، في حين أن الأصوات ذات التردد المنخفض تؤثر في الحلزون، إضافة لذلك ترسل الألياف العصبية الموجودة في

الغشاء القاعدي دفعات لها تردد الصوت نفسه المولد لهذه الدفعات. وتعتمد شدة الصوت على عدد الخلايا الشعرية، التي تتأثر بالصوت وعلى عدد الدفعات، التي يرسلها عصب القوقعة إلى الدماغ، فالأصوات العالية تحرك عدداً كبيراً من الخلايا الشعرية، وعليه يرسل عصب القوقعة دفعات كثيرة. ويعتمد تحديد الاتجاه الذي يأتي منه الصوت على السمع بالأذنين معاً. فالصوت الصادر من الجانب الأيمن لشخص يصل إلى الأذن اليمنى قبل اليسرى بجزء من الثانية، ويكون كذلك أقوى بقليل في الأذن اليمنى، ويقوم الدماغ بإدراك هذا الاختلاف اليسير في الوقت والقوة ويمكن من تحديد الاتجاه الذي صدر منه الصوت.

حاسة التوازن:

لا يدرك معظم الناس حاسة التوازن بدرجة إدراكهم للسمع والبصر وبقية الحواس نفسها؛ إذ لا يمكننا بغياب حاسة التوازن أن نحفظ أجسامنا ثابتة؛ بل قد نترنح ونقع إذا حاولنا التحرك. يقوم الدماغ بحفظ التوازن عن طريق الاستجابة للمعلومات التي تصله من مختلف الأعضاء الحسية، فتصله المعلومات عن التغيرات في وضع الرأس عن طريق أعضاء الدهليز، وهي القنوات شبه الدائرية والقريبة والكبيس. أما في حالة تغير وضع الجسم فإن المعلومات تصل إليه عن طريق العينين وعن طريق الأطراف، والأجزاء الأخرى من الجسم التي تمتلك خلايا خاصة حساسة للضغط، فيقوم الدماغ آنذاك بتنسيق حركات مختلف العضلات، التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين. وتحدث هذه الحركات العضلية تلقائياً، وتسمى الفعل المنعكس.

تساعدنا القنوات شبه الدائرية المليئة بالسائل على حفظ توازننا، ويتدفق السائل في اتجاه معين عند تحريك الرأس. تؤثر مختلف أنواع الحركات في جميع القنوات ويؤثر التغيرات الرأس على القناة الجانبية في كل أذن.

اضطرابات أعضاء التوازن؛ من الصعب في مثل هذه الاضطرابات أن يحفظ الإنسان رأسه وجسمه معتدلين؛ إذ ترسل أعضاء الدهليز آنذاك دفعات زائدة أو ناقصة عن الحد الطبيعي إلى الدماغ، ويقوم الدماغ بتفسير هذه الرسالة المشبهة على شكل فقدان لتوازن الجسم، ويشعر الإنسان حينها بإحساس كاذب بالحركة أو عدم الاتزان، وتسمى هذه الحالة الدوار. ويبدأ الإنسان بالاعتماد في هذه الحالة

على بصره وحواسه الأخرى للحفاظ على توازنه. يعاني بعض الأشخاص من دوار الحركة لدى سفرهم بالسفينة أو السيارة أو القطار أو عند دورانهم حول أنفسهم بشكل سريع، ومن أعراض هذه الحالة حدوث الدوار أو الغثيان والقيء. وتنجم الحالة أساساً نتيجة التنبه الشديد لأعضاء الدهاليز، وما زال العلماء يجهلون سبب قابلية بعض الأشخاص للإصابة بدوار الحركة بسهولة أكثر من الآخرين.

كيف يحدث فقدان السمع؟

يحدث فقدان السمع عندما يتعذر وصول الموجات الصوتية إلى المخ. وقد يكون الفقدان إما جزئياً أو كاملاً، أو مؤقتاً أو مستديماً. يقال أن هناك ٢٣,٢ مليون أمريكي يعانون من فقدان السمع، ويعاني نحو ٢٠٪ من البالغين الذين تعدوا سن الخامسة والستين من خلل بالسمع.

لقد قسم الأطباء فقدان السمع إلى مجموعتين رئيسيتين هما:

- ١- فقدان سمع توصيلي Conductive وهذا يحدث عند تعثر مرور الموجات الصوتية عبر الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى.
- ٢- فقدان سمع حسي عصبي أو إدراكي Sensorineural of perceptive وهذا ينتج عن إصابة مكونات أو مسارات الأذن الداخلية بالضرر.

قد يحدث فقدان السمع التوصيلي عن بعض العوامل، مثل تجمع شمع الأذن أو عدوى الأذن الوسطى والتهابها، أو زيادة في تصلب عظيمات الأذن الوسطى التي تقوم بنقل اهتزازات طبلة الأذن إلى مكونات الأذن الداخلية.

أما فقدان السمع الحسي العصبي فقد ينتج عن ضرر يلحق بالعصب السمعي (العصب الجمجمي الثامن)، الذي يحمل المعلومات من الأذن الداخلية إلى المخ أو ضرراً يلحق بالخلايا الرقيقة المعروفة باسم الخلايا الشعرية في الأذن الداخلية. هذه الخلايا مسؤولة عن ترجمة الموجات الصوتية إلى إشارات عصبية لنقلها إلى المخ. فإذا عانت هذه الخلايا لا تستطيع التكون مرة أخرى. ويكون فقدان السمع الناتج عن هذا مستديماً. يمكن أن يوجد فقدان السمع الحسي العصبي منذ الولادة، أو أن تسببه بعض الأدوية التي تناولتها الأم أثناء الحمل أو نتيجة لبعض الأمراض مثل

الحمى الشديدة أو التعرض للتدخين. كما يمكن أن يحدث ضمن التغيرات المصاحبة لتقدم العمر. ويمكن الإصابة بخليط من فقد السمع التوصيلي وفقد السمع الحسي العصبي.

قد يحدث فقد السمع فجأة أو تدريجياً عبر أيام وأسابيع أو أشهر أو أعوام. يمكن أن تؤدي الإصابة بعدوى أو إصابة الرأس أو التغيرات في الضغط الجوي أو تراكم شمع الأذن أو تصلبه إلى فقد مفاجئ للسمع. كثيراً ما يعقب إصابة الأذن بعدوى أو التهابها إصابة الجزء العلوي من جهاز التنفس بعدوى، أو ربما حدوث إصابة للأذنين كما هو الحال عند الإكثار من إدخال المنظفات القطنية في الأذن أو سوء استخدامها. يؤدي أيضاً الاستحمام أو السباحة في الماء الذي يحتوي قدراً كبيراً من الكلور أو الذي تلوته البكتريا والفطريات إلى إصابة الأذن بالعدوى. وكثيراً ما ترتبط الإصابات المستمرة والمتكررة للأذن بالعدوى بالداء المبيض أو الكانديدا. وهي أنواع من الفطور. وتكون عادة لدى المصابين بالحساسية أو السرطان أو داء السكري أو الأمراض المزمنة. إذا حدث فقدان السمع تدريجياً فإن الشخص الذي يعاني منه قد لا يعرف أنه مصاب حتى يصل به فقد السمع إلى مرحلة متقدمة نوعاً ما. وليس من الغريب أن يلاحظ الأقارب والزملاء والأصدقاء علامات فقدان السمع قبل أن يلاحظها من يعاني منه. يوجد بعض العلامات التي قد تشير إلى فقدان السمع، حيث يبدو المصاب غير منتبه، ويتحدث بصوت مرتفع، ويصدر تعليقات لا تمت إلى الحديث بصلة، وتكون ردود الأفعال لديه غير مناسبة، وأن يطلب من زملائه تكرار ما قيل، وأن يعمل على توجيه إحدى أذنيه إلى مصدر الصوت، وأن تكون نبرات صوته غير طبيعية.

قد يحدث فقدان السمع الذي يصاحبه ألم عن تلف يصيب طبله الأذن أو إجهاد لها أو ثقب فيها، أو ربما عن وجود كيس مصاب بالعدوى في طبلة الأذن أو الأذن الوسطى، أو التهاب النتوء الحلمي لعظمة الصدغ خلف الأذن. أو اضطرابات في التمثيل الغذائي، مثل قصور الغدة الدرقية أو ارتفاع ضغط الدم والاضطرابات العصبية، مثل مرض التصلب المتعدد، واضطرابات الدم مثل السرطان الدموي، وكذلك اضطرابات الفم والأسنان. وقد يكون فقدان السمع دون الشعور بألم نتيجة لتورم حميد في الخلايا المغلفة للعصب السمعي، أو إصابة الأذن الداخلية بعدوى.

أو التصلب العظمي أو الفشل الكلوي، أو مرض باجيت في العظام، أو مرض منير.
(انظر مرض منير). كما يمكن لفقدان السمع أن يحدث إذا خرجت عظام الجمجمة
عن استقامتها.

وقسر الشيخوخة Presbycusis وطننين الأذن Tinnitus هما أكثر اضطرابات
السمع انتشاراً بين البالغين. فالأول هو فقدان التدريجي للسمع نتيجة لتقدم السن،
وهو ينتشر لدى البالغين الذين تعدوا سن الخمسين من العمر.

أما طنين الأذن فهو أزيز أو دوي مستمر في الأذنين أو إحداهما دون أن يكون
هناك سبب واضح، وقد يحدث وحده أو كعرض لمرض آخر مثل الإصابة بعدوى، أو
انسداد قناة الأذن، أو حدوث إصابة للرأس، أو فقدان السمع نتيجة للضوضاء، أو
نتيجة لمرض منير (انظر مرض منير).

يجب مراقبة الأطفال في سمعهم وعن كثب؛ حيث إن عدم تشخيص أي خلل في
السمع عند الطفل قد يؤدي إلى تأخر القدرة على الكلام أو قتلها، وأيضاً إلى قصور
في التعلم، وتشمل مخاطر فقدان السمع بالنسبة للأطفال وجود تاريخ عائلي لفقدان
السمع أو مرض وراثي معروف أو وجود تشوه خلقي بالأذن أو الأنف أو الحلق، أو تعرض
الأم لعدوى بالحصبة الألمانية أو لمرض الزهري أثناء الحمل أو لبعض الأدوية الضارة
بالعصب السمعي، مثل الأستربتومايسين أو الجنتامايسين أو الكينين أو الفيوروزيميد
المعروف تجارياً باسم لازكس، أو حمض الإثاكرينيك (ادكرين)، أو المشكلات المتعلقة
بالولادة، مثل نقص الأكسجين أثناء الولادة، أو الوزن المنخفض عند الولادة أو الإصابة
باليرقان.

يعد التهاب الأذن الوسطى هو أكثر أسباب حدوث فقدان السمع لدى الأطفال،
وهذا في الغالب يكون لمدة محددة أو مؤقتة، لكن قد تؤدي إصابة الأذن بعدوى مزمنة
أو متكررة إلى فقد دائم للسمع نتيجة لالتهاب الأذن الوسطى وإصابتها بالعدوى.
كما يمكن كذلك أن ينتج فقد السمع الحسي العصبي لدى الأطفال نتيجة لأمراض
الطفولة، مثل الحمى الشوكية أو التهاب الغدة النكافية أو الحصبة الألمانية.

تتضمن علامات مشكلات السمع عند الأطفال الرضع عدم إظهار الاكتراث عند حدوث الأصوات العالية، وكذلك عدم إدارة الرأس ناحية الأصوات المألوفة والقدرة على النوم وسط الضوضاء. والاستجابة إلى الضوضاء أكثر من الاستجابة إلى الأصوات العادية، وعدم القدرة على إصدار الصرخات الطويلة الحادة، بل يصدر صوتاً ذا نغمة واحدة. أما عند من هم أكثر سناً قليلاً فتشمل العلامات عدم القدرة على الكلام بوضوح عند بلوغ السنة الثانية من العمر، وعدم إبداء أي اهتمام عندما يقرأ له من كتاب أو اهتمام بالمشاركة في ألعاب الكلمات، والصراخ أو العويل عند التخاطب أو اللعب، والاستجابة إلى تعبيرات الوجه أكثر من الكلام والخجل والعزلة وكثرة الارتباك والحيرة. أما علامات فقد السمع عند الأطفال الكبار فتكون مشابهة لعلاماته عند البالغين. عدم الاستجابة إلى الطلبات الشفوية وردود الأفعال غير المناسبة للأسئلة أو للمؤثرات الصوتية الأخرى وعدم اهتمام ظاهري.

علاج فقد السمع:

ينقسم علاج فقد السمع إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الأرقطيون Burdock:

هونبات ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*. الجزء المستخدم، الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب الأرقيتويبيكرين. كما يحتوي





على فلافونيات وأهم مركباتها أرقتين، كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيبتلين وكذلك تريينات أحادية نصفية. يستخدم جذر الأرقطيون مضاداً للجراثيم والفطريات مثل الكانديدا والكلاميديا، ويستخدم في الأمراض الجلدية. وهو ينقي الدم ويقاوم إصابة الأذن بالعدوى، توضع قطرة إلى قطرتين في الأذن المصاحبة من خلاصة جذر الأرقطيون.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أزهار أرجوانية جميلة، يعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم فيه الأزهار والجذور. يحتوي النبات على إسترات حمض الكافئين ومتعددات السكاكر وزيت طيار، وأهم مكوناته هومولين. كما تحتوي على الكامبيدات، يستخدم النبات منبهاً للمناعة، ومضاداً للالتهابات، ومضاداً حيويًا، ومزيلاً للتسمم، ولائماً للجروح، كما أنه يستعمل لمواجهة عدم الاتزان، ويقلل من الشعور بالدوران، كما يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان، يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من مسحوق أي منهما، تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٣- اليوكالبتوس Eucalyptus:

نبات شجري كبير معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ١٠٠ متر، له جذع رمادي وأوراق خضراء، يعرف علمياً باسم *Eucalyptus globules*. الجزء المستخدم منه أوراقه، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه سينيول بنسبة ٨٠٪، كما يحتوي على فلافونيات وحمض العفص ومواد راتنجية. يستخدم اليوكالبتوس على نطاق واسع فهو مطهر، وينشط جريان الدم وطارد للبلغم. يستخدم ضد العدوى والحميات والتهاب الحلق وطنين الأذن. تدق أوراق اليوكالبتوس الطازجة، وتقطر في الأذن لإزالة الاحتقان والطنين.

٤- الجنكة Ginkgo:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، دائمة الخضرة لها أوراق قلبية الشكل، تعد من أجمل الأوراق، تعرف علمياً باسم *Ginkgo biloba*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي الأوراق الأكثر استعمالاً فلافونيات وجليكوليدات وبيلوباليدات، تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، وللتشنج وللالتهابات. تساعد الجنكة على الإقلال من الشعور بالدوار، وتحسن من فقدان السمع الناتج عن انخفاض سريان الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يستخدم منه كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.



٥- الأس البري الشائك *Butcher's Broom*:

نبات معمّر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، يعرف علمياً باسم *Ruscus aculeatas*.

الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية، وأهم مركباته الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وهذه المركبات لها بنية شبيهة بالديوسجينين الموجود في الأيام البري. يساعد الأس البري الشائك على زيادة سريان الدم إلى الأذن. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٦- البوصير Mulflein:

نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية الشكل وسنابل من الأزهار الصفراء، يعرف علمياً باسم *Verbascum thapsus*. الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار، التي تحتوي على مواد هلامية وفلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العنقص. يستعمل البوصير ضد السعال ونزلات البرد. تنقع الأزهار في زيت الزيتون لمدة ساعتين، ثم يقطر زيت الزيتون في الأذن لتخفيف الالتهاب ومقاومة العدوى.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: يعد هذا الفيتامين ضرورياً للالتئام، ويخفض ضغط الأذن، وتستعمل الحقن تحت إشراف الطبيب، وإذا تم تيسر الحقن فيمكن استخدام الأقراص تحت اللسان، أما كمية الجرعة فترجع لإرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يقوي فيتامين ج الجهاز المناعي، ويساعد في الوقاية من عدوى الأذن. والجرعة المحددة هي ما بين ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم، توزع على ثلاث جرعات في اليوم. وهناك مستحضرات متفنة في الصيدليات أو في مجال الأغذية الصحية.

٣- مساعد الأنزيم Q10: هذا الأنزيم المساعد من المضادات القوية للأوكسدة. يقوي الجهاز المناعي للجسم ويحسن من الدورة الدموية في الأذنين. يؤخذ تحت إرشاد الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقنن بجرعة ٣٠ مجم يومياً.

٤- Ultimate oil: خليط من الأحماض الدهنية تساعد على الإقلال من الميل إلى إفراز كميات كبيرة من شمع الأذن. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- معدن المنجنيز: يقول بعض الأطباء: إن نقص المنجنيز له ارتباط وثيق بأمراض الأذن. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم مرة واحدة في اليوم.

تعليمات تهّم المصابين بفقد السمع، وهي،

- ١- تجنب الدهون المشبعة، حيث إنها تساهم في زيادة إفراز الشمع في الأذن.
- ٢- اغسل أذنيك بمحلول مكون من جزء من الخل إلى جزء من الماء الدافئ أو ببضع قطرات من ماء الأوكسجين؛ وذلك بوضع المحلول في قطارة العين، ومن ثمّ تقطيرها في الأذن وتركها لمدة دقيقة واحدة ثم أزلها، قم بالعمل بنفسه مع الأذن الثانية، وكرر هذا العمل مرتين إلى ٣ مرات يومياً. وإياك أن تستخدم المساحات القطنية للتنظيف، إذا لاحظت أن الشمع صلب فضع زيت الثوم لمدة يوم أو يومين من أجل أن يلينه، ثم بعد ذلك اغسل الأذن الخارجية بتيار مستمر من الماء الدافئ، وتابع غسل قناة الأذن واشطفها جيداً بالماء الدافئ.
- ٣- لعلاج عدوى الأذن ضع قطرة إلى قطرتين من ماء الثوم في الأذن المصابة، وإذا كانت كلتا الأذنين مصابتين فلا تستخدم القطارة نفسها لهما، حيث إنها قد تنقل العدوى من واحدة لأخرى. هذه الطريقة مفيدة جداً للأطفال.
- ٤- أكثر من تناول الأناناس للإقلال من الالتهابات، وكذلك الكثير من الثوم.
- ٥- ضع سدادات على الأذن أثناء السباحة.



قدم الرياضي Athletes foot

قدم الرياضي مرض جلدي معدٍ، يسبب الحكة والتقشر في باطن القدم وبين الأصابع، ويسببه نوع من الفطريات المجهرية، وأي إنسان معرض لاحتكاك بهذا الفطر، ولكن هناك من لديهم القابلية للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم. ويتكاثر الفطر على سطح الجلد الدافئ الرطب؛ ولذا يصاب بهذا المرض العديد من الرياضيين، أو أولئك الذين تتعرض أقدامهم للسخونة والعرق بصورة دائمة.

يبدأ مرض قدم الرياضي بين أصابع القدم، ثم يؤثر على باطن القدم ويجعلها محمرة وممتشرة، وقد يسبب التقيح في بعض الحالات. وقد ينتشر المرض في أجزاء أخرى من الجسم، وفي هذه الحالة يسمى القوباء الحلقية. وقد يطلق على المرض اسم قوباء القدم الحلقية. يعالج هذا المرض. كما يمكن تفادي الإصابة به، عن طريق الغسل والتجفيف المستمر للأقدام، وارتداء الجوارب والأحذية التي توفر التهوية المناسبة، وباستخدام مسحوق التلك أو باستعمال غسيل طبي يقتل الفطر عند الضرورة. يصعب التخلص من الفطر كلية إذا ما أصاب أظفار القدم، وفي هذه الحالة يمكن أن تنشأ انتكاسات متكررة للمرض. وفي الحالات المستديمة أو الحادة قد يصف الطبيب دواء يسمى الغريسوفولفين.

علاج قدم الرياضي،

يعالج قدم الرياضي بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- اللاباشو Labacho:

وهو يعرف أيضاً باسم البوداركو. سبق الحديث عن اللاباشو بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يستعمل لعلاج مرض قدم الرياضي. حيث يشرب ثلاثة أكواب يومياً. وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وإضافته إلى ملء كوب ماء مُغلى، وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم. كما يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق النبات ويضاف إلى نصف جالون من الماء المُغلى ويترك ١٠ دقائق، ثم يضاف له ٢٠ نقطة من مستحضر Aerobic life من إنتاج Aerobic life ويمزج جيداً، ثم تغمس الأقدام المصابة في هذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة بمعدل ٢ مرات يومياً.

٢- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي وزيت شجرة الشاي، وذكرنا أنه لا يوجد علاقة بين هذه الشجرة وشجرة الشاي الذي نشره يومياً. يستخدم زيت شجرة الشاي حيث يضاف نحو ملء ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي إلى نحو جالون ماء دافئ وتغمر القدم فيه لمدة ١٥ دقيقة. بمعدل ٢ مرات في اليوم. ثم ادهن بعد ذلك الأماكن المصابة بعد تجفيفها جيداً بزيت شجرة الشاي المركز؛ حيث إنه مضاد فطري قوي.

٣- الثوم + العسل:

تدهن المناطق المصابة بماء الثوم بعد عصره صباحاً وعند النوم، وتدهن الأماكن المصابة بالعسل، وهكذا بالتناوب حتى يتم الشفاء بإذن الله.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الفضة الغروية: تعد الفضة الغروية مضاداً حيوياً جيداً، تحطم الفطريات والفيروسات والبكتيريا، وتساعد على الالتئام. تدهن مواقع الإصابة بالفضة الغروية بمعدل ٢ مرات يومياً.

٢- الثوم: يساعد على القضاء على فطر قدم الرياضي، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات.

٣- فيتامين ب المركب: مطلوب لجلد صحي. يؤخذ حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- اغسل قدميك يومياً في مزيج متساوٍ من الماء والخل، جففهما جيداً وضع زيتاً نقياً مثل زيت الزيتون على المنطقة المصابة.
- ٢- قطع ثوماً نياً إلى قطع صغيرة ثم ضعه في حذائك لبضعة أيام، سيمتص جلدك الثوم أيضاً ورش قدميك بمسحوق الثوم. حيث إن ذلك يعجل بالشفاء بإذن الله.
- ٣- تجنب مشروبات الكولا والطعام المصنَّع والحبوب المكررة وكل أشكال السكر ولا تأكل أطعمة مقلية أو دهنية.
- ٤- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة والسّمك المشوي والدجاج منزوع الجلد المشوي واللبن زبادي والغذاء المحتوي على الأسيديفيلس.





قرح الساق Leg Ulcers

قرح الساق هي جرح مفتوح في جلد الساق، وهي عبارة عن تهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً. والسبب قلة تدفق الدم إلى الساقين نتيجة لقصور الدورة الدموية، حيث تبدأ أنسجة الجلد في التآكل، مما يجعلها أكثر عرضة لتكوين القرحة المفتوحة. تكثر قرح الساقين في الأشخاص الذين لديهم قصور في الدورة الدموية أو التهاب الأوردة التجلطي أو دوالي الساقين.

علاج قرح الساق:

ينحصر علاج قرح الساق في الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية وأهمها:

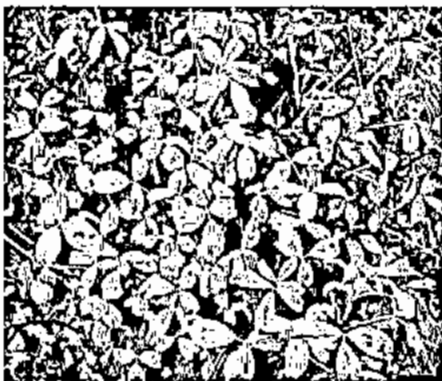
١- السمفيتون Comfrey:



سبق الحديث عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويعد من الأعشاب الجيدة في التئام القروح وخاصة قرح الساقين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق السمفيتون وتغلى مع ملء كوب ماء مغلى، ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم يغمس في مائة قطعة من القطن النظيف أو القماش ووضعه على القرحة، واعمل فوّهه لاصفاً ويكرر ذلك كل ١٢ ساعة

حتى الشفاء بإذن الله. ملاحظة لا يستخدم السمفيتون داخلياً، نظراً لاحتوائه على قلويدات البايروليزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

٢- الفصفصة أو البرسيم الحجازي Alfalfa:



سبق الحديث عنها بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠، وكذلك في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها، تحتوي الفصفصة على معادن وفيتامين ب١٢، ويوجد مستحضر مقن متوفر في محال الأغذية الصحية، يؤخذ ٢ كبسولات قبل كل وجبة.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشبة عالمية تسوق في جميع أنحاء العالم، وقد ذكرت بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢، وكذلك في عدد من علاج الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. ومن المعروف أن حشيشة القنفذ تلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي، وتساعد على التئام القروح. يوجد منها عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية ما يأتي:

١- ثنائي ميثيل جلايسين: يساعد هذا المستحضر على تدفق الدم إلى الساقين، كما يحسن من استهلاك الأكسجين. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: يستخدم على هيئة مستحلب بمعدل ٨٠٠ وحدة دولية، حيث يساعد على استهلاك الأكسجين، ويسرع عملية الالتئام.

٢- الفضة الغروية: تستخدم مطهراً جيداً، تساعد على سرعة الالتئام وتقليل الالتهابات. تستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- زيت بذر الكتان: يقلل من تكوين الجلطات، ويحافظ كثيراً على مرونة الأوردة. يؤخذ بمعدل ملعقتين صغيرتين يومياً.

٥- مركب الأحماض الأمينية الحرة: هذا المركب له دور كبير في إصلاح الأنسجة والتئامها. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين ك: يساعد هذا الفيتامين على سرعة تجلط الدم والتئام القروح. يستعمل حسب إرشادات المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٧- الزنك: يساعد كثيراً على تقوية الجهاز المناعي، ولائم جيد للقروح. يستخدم بمعدل ٥٠ مجم يومياً، وذلك على هيئة جلوكونات الزنك.

ثالثاً: المستحضرات الكيميائية:

يمكن استخدام ثنائي ميثيل أكسيد الكيريت موضعياً على مكان القروح، وهو يساعد كثيراً على الالتئام وتخفيف الإحساس بالألم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الخضراوات الورقية الداكنة من أجل إمداد الجسم بفيتامين ك.

٢- حافظ على القرحة نظيفة وبعيدة عن الجراثيم لكي لا تتلوث.

٣- كل مع وجباتك كثيراً من الثوم والبصل الطازجين.



قرحة الفراش Bedsore

قرحة الفراش هو التهاب مفتوح في الجلد بسبب الضغط المستمر والزائد. ويطلق على قرحة الفراش قرحة السرير وأحياناً قرحة الضغط. تحدث القرحة أساساً للأشخاص الملازمين للفراش لمدة طويلة، دون أن يتمكنوا من تغيير أوضاع نومهم مراراً. وتنتشر قرحة الفراش بصورة شائعة بين كبار السن والعجزة المصابين بسوء التغذية والمصابين بالشلل. ويمكن أن تظهر قرحة السرير على أي جزء من أجزاء الجسم، ولكنها تصيب عادة الأماكن العظمية مثل الوركين والعمود الفقري والعقبين.

وتحدث قرحة الفراش نتيجة للضغط المستمر المتواصل الذي يؤدي إلى انهيار الأوعية الدموية في إحدى مناطق الجلد، مما يؤدي إلى عدم وصول كميات كافية من الدم لتلك المنطقة، ومن ثم تموت أنسجة الجسم نتيجة لنقص الأكسجين. ويتحول الجلد إلى اللون الأحمر، ويتشقق وتبدأ القرحة بعد ذلك في التكون وعادة ما تكون قرحة الفراش عرضة للتلوث.

ويمكن الوقاية من قرحة الفراش بالرعاية الطبية الجيدة، بما في ذلك تغيير وضع نوم المريض مراراً والمحافظة على الجلد نظيفاً وجافاً. كما يمكن أيضاً تجنب حدوث قرحة الفراش باستخدام أسرة خاصة تساعد على توزيع ثقل الجسم بالتساوي، مع وضع بطانيات خاصة أسفل المناطق العظمية للجسم. ويجب المحافظة على نظافة القرحة وجفافها وإزالة أي ضغط عليها.

علاج قرحة الفراش :

ينقسم علاج قرحة الفراش إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: أهم هذه الأدوية هي:

١- مرهم السنفيتون Comfery ointment:



نبات السنفيتون من النباتات التي تحتوي على قلويدات البايرولوبوزيديين السامة التي تسبب تلف الكبد عندما يؤخذ على هيئته النقية المفصولة من النبات، لقد تحدثنا في استخدام السنفيتون في عدد من الأمراض، وذكرنا عدم استخدامه داخلياً نظراً لسميته، ولكنه يستخدم خارجياً على نطاق واسع، يعمل مرهماً من مسحوق النبات مع الفازلين، ويوضع على قرح

الفراش، ويغلى بقطعة قماش من الكتان، ويغير بمعدل كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

ملاحظة: يوجد مستحضر مرهم السنفيتون من إنتاج Abkit.

٢- السماق الأجرد Smooth sumach:



نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه مركبة وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة.

يعرف علمياً باسم *Rhus glabra*. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذور والعنبات، يحتوي السماق الأجرد على جلوكوزيدات فينولية وستيرويدات وعقوص وتريينات ثلاثية،

وزيت طيار. يستخدم السماق كمضاد للفيروسات والبكتريا وهذا التأثير يعود إلى



حمض العفص، يستخدم ضد قروح الفراش والقروح الأخرى. كما يستخدم لعلاج البواسير ونزف المستقيم. يؤخذ على هيئة مغلّي بواقع ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلّي يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. يمكن عمل مرهم منه مع الفازلين واستخدامه مباشرة على القروح.

٣- خليط من كميات متساوية من خاتم الذهب على هيئة مسحوق ناعم + زيت فيتامين هـ + العسل:

تخلط المكونات الثلاثة خلطاً جيداً لصنع مرهم متجانس، يوضع مباشرة على قروح الفراش، حيث يعطي راحة تامة، ويسرع في عملية الشفاء بإذن الله.

٤- هلام ورق الصبر + عسل نحل وفيتامين هـ:

يخلط هلام ورق الصبر الطازج مع عسل نحل، ثم يضاف زيت فيتامين هـ، ليكون على هيئة مزيج متجانس يوضع على قروح الفراش بالتبادل مع ما ورد في بند

ثانياً: المكملات الغذائية:

هناك عدد من المكملات الغذائية، ولكننا سنذكر أهمها، وهي:

- ١- فيتامين ب المركب: يعمل على تقليل الضغط، ويسرع في عملية الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- النضة الغروية: عبارة عن مضاد حيوي طبيعي يقتضي على البكتريا والفيروسات والفطريات، ويحمي من العدوى، ويسرع عملية الالتئام، يستعمل حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- الثوم: مضاد حيوي طبيعي جيد، يحمي من العدوى البكتيرية أو الفيروسية. يؤخذ بمعدل فصين مع الوجبات أو كسبولتين ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- خذ احتياطات لمنع حدوث قرحة الفراش، ولا تترك شخصاً غير قادر على الحركة باقياً على وضع لمدة طويلة. ويجب أن يغير موضع المريض كل ساعتين لتلافي قروح الفراش.
- ٢- استبعد الأطعمة المقلية واللحوم المملحة والدهون الحيوانية المشبعة.
- ٣- تناول سوائل باستمرار حتى ولو لم تشعر بالعطش.
- ٤- احفظ الجلد جافاً، وجفّف نفسك جيداً بعد الاستحمام.
- ٥- احفظ الفراش نظيفاً جافاً مرتباً.
- ٦- استعمل ثاني ميثيل أكسيد الكبريت الموجود في الصيدليات، يوضع على القروح، فهو جيد لهذا الغرض.



قلوية الجسم Alkalosis

قلوية الجسم أو ما يعرف بالقلاء هو عكس حمضية الجسم Acidosis. وقلوية الجسم حالة يكون فيها الجسم زائد القلوية، وتسبب زيادة القلوية في الجسم إثارة الأعصاب، وبالأخص الأعصاب الرئسية. وقد تظهر أعراضها كحالة عصبية شديدة تسمى عادة النهجان أو فرط التنفس، وربما تصل في بعض الأحوال إلى نوبات تشنجية. ومن الأعراض الأخرى التي تسببها قلوية الجسم: صرير المفاصل والتهاب الكيسي المفصلي وآلام العضلات وجحوظ العينين وارتفاع ضغط الدم وانخفاض درجة حرارة الجسم، والاستسقاء والتقلصات الليلية والربو وعسر الهضم المزمن والقيء والسرعة الزائدة لتجلط الدم، وزيادة كثافة الدم، ومشكلات الحيض وصلابة البراز وجفافه، والتهاب البروستاتا، وتغلظ الجلد مع الإحساس بالحرقنة والحكة.

وقلوية الجسم لا يصرف الكالسيوم فتجعله يتراكم في الجسم على شكل بروتينات تظهر في كعب القدم أو في العظام.

وتقاس قلوية الجسم على أساس معدل الرقم الهيدروجيني (PH)، فنعرف أن الماء متعادل أي رقمه الهيدروجيني 7. فإذا زاد الرقم عن 7. فمعنى ذلك أن الجسم قلوي، وإذا نقص عن 7، فإن ذلك يعني حموضة الجسم. ومعدل الرقم الأيدروجيني القياسي أو المثالي لجسم الإنسان هو 7.38 حيث إن جسم الإنسان يعد حمضاً في الحالات الطبيعية. وتنتشأ قلوية الجسم نتيجة الإسراف في تناول العقاقير القلوية مثل بيكربونات الصوديوم لعلاج الالتهاب المعدي وقرحة المعدة والاثني عشر. كما يمكن أن تحدث القلوية من كثرة القيء وارتفاع الكوليسترول أو اضطراب الغدد الصماء وسوء التغذية والإسهال.

الأطعمة المسببة للقلوية، وهي:

عسل النحل - الأفوكاتو - مشروب القيقب - البلح - الذرة - العسل الأسود (دبس السكر) - جوز الهند الطازج - الزبيب - أغلب الفواكه الطازجة - منتجات فول الصويا أغلب الخضراوات الطازجة - الفواكه الحمضية.

أما الأطعمة المسببة للقلوية الضعيفة فهي:

أبوفروة - العسل الأسود - الحنطة السوداء - القمح - جوز البرازيل - اللوز - منتجات الألبان الحمضية مثل اللبن الرائب واللبن والزيادي.

يمكن الكشف عن قلوية الجسم، وذلك بشراء شريط دوار الشمس ذي اللون الأحمر من الصيدليات، والطريقة أن توضع قطرة من اللعاب بطرف اللسان في منتصف هذا الشريط الأحمر فإذا تحول مكان قطرة اللعاب إلى اللون الأزرق فهذا يدل على قلوية الجسم.

علاج قلوية الجسم:

أفضل علاج لقلوية الجسم هو الغذاء المتوازن واستعمال الأغذية الآتية: فول، فاصوليا، خبز، أرز بني، عدس، مكرونة، صلصة الصويا، الحبوب النشوية، الفواكه والخضر الطازجة والأسماك والدجاج والبيض والجبن الطبيعي والأسباراجس (الهليون) والكاتشب، والزيتون والشوفان.

تجنب ما يأتي: المضادات الحيوية أو مكملات المعادن والصوديوم.



متلازمة الآلام الليفية العضلية Fibromyalgia Sundrome

متلازمة الآلام الليفية العضلية هي اضطراب روماتزمي يتميز بآلام عضلية مزمنة، تصيب مناطق أسفل الظهر والرقبة والكتفين والجزء العلوي من الصدر ومؤخرة الرأس والفتخزين. وعادة يشعر المصاب بحرقنة أو طلقنة أو دفقة أو طعنة، وكثيراً ما يكون التعب والألم أكثر في الصباح عنه في الأوقات الأخرى من اليوم، ويصاحب الألم والتعب الصداع الزمن وأحاسيس غريبة في الجلد ومتلازمة القولون العصبي ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي وأرق. كما تتضمن الأعراض الأخرى التي كثيراً ما يشعر بها من يعانون من هذه الحالة: متلازمة ما قبل العادة الشهرية والقلق وخفقان في القلب واضطرابات في الذاكرة، والتهانة العصبية، وحساسية الجلد وجفاف الفم والعينين، والحاجة الملحة والمتكررة لاستبدال نظرات الرؤية والدوار، واضطراب التناسق العصبي الحركي. وكثيراً ما تكون ممارسة الرياضة وبالأخص رفع الأثقال وصعود الدرج مؤلمة جداً. وكثيراً ما يكون الاكتئاب جزءاً من هذا المرض.

هناك سمة مميزة لمتلازمة الآلام الليفية العضلية، هي وجود مناطق معينة حساسة في الجسم تكون فيها العضلات مؤلمة عند لمسها بشكل غير طبيعي، مثل:

عند العضلة السقبالية للرقبة، في العضلات المتصلة بقاعدة الجمجمة، عند نقطة اتصال الضلع الثاني بالعمود الفقري، حول الجزء العلوي من عظمة الفتخذ، وسط مفصل الركبة، في عضلات الرقبة والجزء العلوي من الظهر، في عضلات منتصف الظهر، على جانب المرفق، وفي العضلات العليا والخارجية للردفين.

إن غالبية المصابين بالآلام الليفية العضلية يعانون من اضطراب في النوم، حيث تحدث مدد نشاط للمخ تشبه تماماً نشاط اليقظة، تقطع مدد النوم العميق مما يؤدي



إلى نوم رديء. ويعاني أناس آخرون من مرض متلازمة الآلام الليفيه العضلية من اضطرابات أخرى في النوم مثل انقطاع النفس المؤقت أثناء النوم. ومتلازمة الساق المتملمة، وصرير الأسنان، والارتجاج العضلي أثناء النوم، وكذلك الإجهاد المزمن الذي تتراوح شدته بين ما هو خفيف الدرجة وبين ما هو مسبب للإعاقة.

ينتشر هذا المرض بين الإناث أكثر منه في الرجال، وكثيراً ما يبدأ عند صغار البنات، وفي معظم الحالات تبدأ الأعراض في الظهور تدريجياً ثم تزداد شدة ببطء. ويمكن أن تزداد سوءاً عند التعرض لمجموعة من العوامل المختلفة، مثل المبالغة في الجهد والضعف وقلة مزاولة النشاط الرياضي والاكتئاب والقلق وقلة النوم والتعرض لدرجات حرارة عالية أو درجات برودة عالية، والتعرض للرطوبة وكذلك الأمراض المعدية. وتكون الأعراض في معظم الحالات شديدة بالقدر الذي يتعارض والأنشطة اليومية الطبيعية. فالكثيرون ممن يعانون من هذا المرض يصيرون مقعدين بسببه. وبعض الحالات تشفى تلقائياً ولا يمكن التنبؤ بسر هذا المرض.

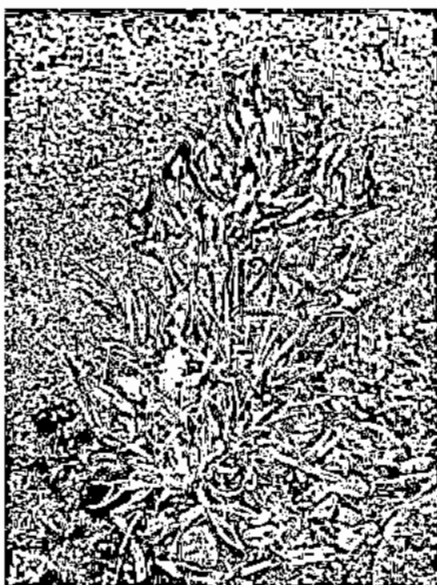
إن سبب الآلام الليفيه العضلية غير معروف، فبعض الأدلة تشير إلى مشكلة في جهاز المناعة، حيث هناك اضطرابات معينة تكثر بين المصابين بهذه الحالة، إلا أن مدلولها وعلاقتها بهذه المتلازمة غير مفهومة. يمكن أيضاً أن يكون السبب اضطراباً كيميائياً وبالأخص كيمياء المخ، فالكثيرون ممن يعانون من الآلام الليفيه العضلية لديهم تاريخ إصابة بالاكتئاب. وتتضمن الأسباب الأخرى العدوى بفيروس إبشتين ربار وهو الفيروس المسبب لداء فرط الخلايا وحيدات النواة المعدية. أو عدوى فطر كانديا البيكانس أو التسعم المزمن بالزئبق والناتج عن حشو الأسنان بالملقم، أو فقر الدم أو الطفيليات أو نقص السكر بالدم، أو قصور الغدة الدرقية. ويعتقد بعض العلماء أن الآلام الليفيه العضلية متعلقة بمتلازمة الإجهاد المزمن، التي تسبب أعراضاً مشابهة، إلا أنه في حالة متلازمة الآلام الليفيه العضلية تغلب آلام العضلات على الإجهاد، بينما يغلب الإجهاد على الألم في متلازمة الإجهاد المزمن.

وحيث إن مرض متلازمة الآلام الليفيه العضلية يعانون من مشكلات سوء الامتصاص، فإن هناك حاجة لكميات أكبر من الكميات المعتادة من المكملات الغذائية.

الأدوية العشبية المستخدمة في علاج متلازمة الألام الليضية العضلية :

هناك عدد من الأعشاب أعطت نتائج جيدة في علاج هذه المتلازمة، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأستراجاليس Astragalus:



يعد هذا النبات أكثر النباتات شهرة في الصين ويستخدم الجذور في الصين، منذ آلاف السنين، وهو مقوم مناسب لصغار السن، ويقوي مناعتهم ضد البرد. تحتوي الجذور على الأسياراجين والكالسيوم والفورمونونتين والأستراغالوزيدات والكوماتاكينين والستيروولات. يستعمل الأستراجاليس مضاداً للفيروسات، ومنبهاً جيداً للجهاز المناعي، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدراً للبول. ويستخدم لعلاج متلازمة الألام الليضية العضلية، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف

إلى ملء كوب ماء مُغلي، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. لقد ركزت الأبحاث الغربية على هذا النبات، ووجدوا أن جذر هذا النبات يعيد عمل الجهاز المناعي لدى مرضى السرطان، قد أعطت الأدلة السريرية أن مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا الأستراجاليس في الوقت نفسه.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد عدة أنواع من هذا النبات، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هو النوع البنفسجي، الذي يكثر في الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة الأمريكية. يستخدم أزهار النبات وجذوره التي تحتوي على الكاميدات واسترات حمض الكافئين

ومتعددات السكريد وزيت طيار أهم مكوناته هوملويين كما يحتوي بيتاين. تستعمل حشيشة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، والذي يواجه جميع أنواع العدوى الجرثومية والفيروسية، وتتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري Hiv (الأيدز). تعد حشيشة القنفذ أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يستخدم بمعدل ملء ملعقة من مسحوق الجذر توضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية على هيئة كبسولات؛ حيث يستخدم كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- النفل الأرجواني Red clover:

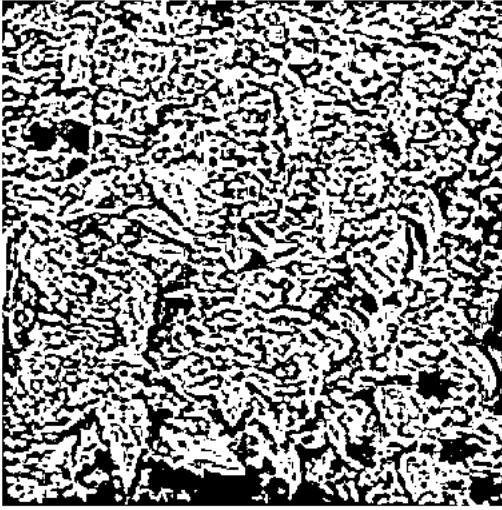


نبات صغير معمر يحمل أزهاراً بنفسجية، والجزء المستخدم منه الأزهار التي تحتوي على فلافونات وحموض فينولية، مثل حمض الساليسليك وزيت طيار. كما يحتوي على سيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية. تستخدم أزهار النفل الأرجواني لعلاج متلازمة الألام الليفية العضلية؛ حيث يؤخذ

ملء ملعقة من الأزهار، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في الصباح والمساء. كما يمكن استخدامه ضد السعال التنشجي، ويفيد أيضاً في التخفيف من أعراض سن اليأس.

٤- جذر الأرقطيون Burdock:

الجزء المستخدم هي الجذور التي تحتوي على زيت طيار ولجنانر ولاكتونات نصفية وحمض الكافئين واتيولين ومواد عفصية، يستخدم جذر الأرقطيون لعلاج متلازمة الألام الليفية العضلية ومضاد لنشاط الجراثيم ومدبر للبول. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يعمل جذر الأرقطيون كمقو جيد للجهاز المناعي. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يستخدم كبسولة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



عشب أمريكي معمر صغير، أزهاره بنفسجية تقع على النبات على جانب واحد. الجزء المستخدم أجزاء النبات الهوائية التي تحتوي على فلافونيات وزيت طيار وأيريديويدات وحموض العفص. تستخدم الدرقة كمقو ومركن للأعصاب ومضاد للتشنج ومضاد قوى للالتهابات، وتستعمل بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات،

وتوضع في ملء كوب ماء مغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وإذا استعمل هذا النبات مع نبات الناردين المخزني، فإنه يستعمل لعلاج الأرق. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

المكملات الغذائية المستعملة في علاج متلازمة الألام الليضية العضلية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، وسوف نركز على أهمها. وهي:

١- مساعد الأنزيم Q10: يؤخذ ٧٥ ملجم يومياً، وهو يحسن وصول الأكسجين إلى الأنسجة، ويعزز كفاية الجهاز المناعي، ويبقي القلب.

٢- الأسيدوفيلس: ويستخدم ضد الإصابة بفطر الكانديدا، حيث يقوم على تعويض البكتريا النافعة التي يدمرها الفطر.

٣- الليسيثين: يقوم على تعزيز المناعة والطاقة، ويساعد عمل المخ ويحسن الدورة الدموية.

٤- فيتامين ب المركب: يؤخذ على هيئة حقن بمعدل ٢ سم مرتين أسبوعياً لمدة شهر أو حسب إرشادات الطبيب وهو ضروري لزيادة الطاقة وعمل المخ بشكل سليم.

٥- مركب الأحماض الأمينية الحرة: وهو يقوم على توفير البروتينات الضرورية لإصلاح وبناء النسيج العضلي وعمل المخ بشكل سليم.

٦- الكالسيوم والماغنسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً، ويؤخذ الماغنسيوم بمعدل ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهما ضروريان لعمل العضلات بشكل سليم بما فيها عضلات القلب، ويخففان التقلصات والآلام العضلية، ونقصهما شائع بين من يعانون من هذا المرض.

٧- داعم العظام: يحتوي على الكالسيوم والماغنسيوم إضافة إلى معادن أخرى للمساعدة على الامتصاص.

٨- ميلاتونين: يؤخذ حسب إرشاد الطبيب قبل النوم بساعتين، حيث يقوم على تعزيز نوم هادئ.

٩- كيريتات الفاناديل: وهو يحمي العضلات، ويقلل من الإجهاد العام للجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب على المريض اتباعها:

١- تناول خمس وجبات صغيرة يومياً لتوفير إمداد الجسم بالبروتينات والكاربوهيدرات من أجل وظائف سليمة للعضلات.

٢- تناول غذاء نصفه من الأطعمة غير المطهوه، وكذلك اشرب العصير الطازج. تناول الأرز البني والمكسرات النيئة والسمك والدجاج منزوع الجلد.

٣- تناول الكثير من السوائل للمساعدة في إخراج السموم، وحدد من تناول الباذنجان واللفل الأخضر والطماطم والبطاطس.

٤- لا تتناول اللحوم أو منتجات الألبان والدهون المشبعة، حيث إنها ترفع الكوليسترول في الدم، وتعوق الدورة الدموية، وتجنب القمح والبيرة.



متلازمة داون Down Syndrome

متلازمة داون مرض يحدث أثناء النمو الجنيني ولا يعد وراثياً، كما يعتقد بعض الناس. وسمي بهذا الاسم حيث إن أول من وصف هذا المرض عام ١٨٦٦ م، هو الطبيب الانجليزي جون لانجدون هايدون داون. وفي عام ١٩٥٩ م. اكتشف الدكتور الفرنسي جيرومي لوجيون أن متلازمة داون تنتج من خلل في الصبغيات، بشكل خاص انتقال كروموسوم ٢١، زائد ولذا يسمى هذا المرض أيضاً بـ Trisomy ٢١.

لقد وجد أن معدل مرض داون الكلي هو ١ في كل ٧٠٠ ولادة. نحو نصف المصابين بمتلازمة داون ولدوا للأمهات أكبر من ٣٥ سنة.

تتصف متلازمة داون ببطء النمو الجسدي، تخلف عقلي متوسط إلى شديد، وعلامات في الوجه والجمجمة تبدو إلى حد ما مقلحة.

كما أن العيون تكون مسحوبة وانخفاض الحاجز الأنفي، وأذان منخفضة ولسان كبير مشقوق، والكف عريضة وقصيرة، ولها شق واحد، يعرف عادة بالشق الفردي الذي يمر عبر الكف. كما أنه من الاختلالات الجسدية الأخرى: عيوب خلقية في القلب، ومشكلات في الرؤية، والعرضة لسرطان الدم الحاد. وحيث تكون النساء المصابات بهذا المرض خصبة وتحيض، فالرجال يكونون عقيمين. معامل الذكاء بالرغم من اختلاف درجة التخلف العقلي تتغير من حالة إلى أخرى، يقع بين ٥٠ - ٦٠٪ بشكل عام. أطفال متلازمة داون قادرون على تعلم المهارات اليومية، فبتعليم وتدريب خاص يستطيع العديدون من المرضى قضاء حياة سعيدة وممتعة وممتلئة بالحب. كما يستطيع مرضى داون أن يعيشوا إلى عمر طويل. وبالرغم من ذلك فإن كبار السن من مرضى داون معرضون بشدة للالتهاب الرئوي وأمراض الرئة الأخرى.

علاج متلازمة داون،

يعالج مرض متلازمة داون بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية، وهي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم من الأدوية المثالية، والجزء المستخدم منه فصوصه، التي توجد تحت سطح الأرض، التي تحتوي على زيت طيار ويحتوي على ثلاثة مركبات مهمة هي: أليين والبيناز واليسين، كما تحتوي على سكوردنينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يعد الثوم مضاداً حيوياً جيداً طبيعياً، يساعد الجسم في التخلص من السموم، ويقوي الجهاز الدوري. يؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة من المستحضرات المقننة للثوم، التي تباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية.

٢- عشب البحر Kelp:

ويعرف بالفوقس الحويصلي، وعلمياً باسم *focus vesiculosus*، وهو طحلب أخضر ضارب إلى البني يرتفع نحو متر واحد، وله سعفات مسطحة متشعبة، تحتوي على كثير من الأوكياس الهوائية.

موطن العشب سواحل شمال الأطلسي وغرب البحر الأبيض المتوسط، ويجنى على مدار العام، الجزء المستعمل العشب كاملاً، الذي يحتوي فينولات ومتعددات السكريد ومعادن وبالأخص معدن اليود. يستخدم العشب علاجاً مضاداً لعدد الدرق: نظراً لاحتوائه على اليود. يستعمل بمعدل قرص واحد في اليوم، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، وكذلك المرأة المرضع، ولا يؤخذ إلا بعد استشارة الأخصائي.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- تستخدم المكملات الغذائية لتدعيم عملية الأيض لهؤلاء المصابين بمتلازمة داون. وقد بدأت بمحاولات الطبيب الأمريكي الشمالي هنري توركيل في الخمسينيات، ليووجه العمليات الحيوية الكيميائية النادرة لهؤلاء المصابين بعرض داون. ولقد بدأ بعلاج الأطفال المصابين بالمرض بمجموعة متحدة من الفيتامينات والمعادن والهرمونات. وبالرغم من أن برنامجه حقق بعض النجاح إلا أنه تم رفض عمله من قبل علماء الاتحاد السائد آنذاك. وعلى الرغم من ذلك استمر عدد متزايد من آباء الأطفال المصابين بمتلازمة داون في استخدام برنامج طبيب توركيل الغذائي. وفي نهاية الأمر توصل الصيدلاني مالك معمل نيوتري كيم في أوتاوه بكندا كينت ماكليود على وصفة الطبيب توركيل بعد أن طلب منه بعض الآباء تقويم البرنامج. وقد انضم ماكليود مع بعض الباحثين مع الطبيب توركيل من أجل تنمية وادخال تحسينات على المكمل الأصلي المسمى M S B Plus. وكانت النتيجة النهائية أن M S B Plus هي تركيبة مؤلفة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة والإنزيمات، التي تمثل المواد الغذائية الرئيسة المفقودة من البنية الكيميائية الحيوية للشخص المصاب بمتلازمة داون. هذا المكمل الذي يمكن أن يصنع بناءً لاحتياج المستهلك لتلبي احتياجات الشخص الأيضية والعمرية. وقد قوبلت بنجاح ملحوظ. وقد جرب هذا المكمل الغذائي إكلينيكيًا على مرضى متلازمة داون، وكانت النتائج جيدة.

ولمعلومات أكثر عن الغذاء التكميلي M S B Plus أو لتلقي معلومات عن العلاقة بين التغذية ومرض داون تستطيع الكتابة إلى:

Nutri - chem Labs, 1303 Richmond Road, Ottawa, Ontario K2 B 7 Y4,
Canada: telephone 613 - 820 - 9065, 613 - 829 - 2226

٢- مساعد الأنزيم Q10: يؤخذ بمعدل ١٠ ملجم يومياً، وهو يمنع تلف القلب عن طريق تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي مطلوبة لعمل مناسب للمخ والجهاز الدوري، وتؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤- حبيبات الليسيثين: وهي تساعد عمل المخ، يؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

٥- فيتامين ب المركب + الكولين: تمنع وتعالج فقدان الذاكرة، وتزيد القدرة على التعلم. وتحمي من أمراض الجهاز الدوري. تستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٦- الزنك: مهم جداً لعمل جيد للمخ وجهاز مناعي سليم، يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها ،

١- يجب على الوالدين أن يكونا صبورين عند إطعام طفل مصاب بمتلازمة داون.

٢- تأكد من أن الغذاء المعطى للطفل يحتوي على البروتينات والخضراوات الطازجة، وكذلك الأغذية الغنية بمعدن المنسيوم، مثل التين واللحم والسمك والخضراوات الطازجة وجميع الأطعمة البحرية والبذور والجوز والعسل الأسود والتفاح والخميرة والشمس والأرز والذرة.

٣- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالجلوتين، الذي توجد في القمح والشوفان والشعير والجاودار، وتجنب الأطعمة المكررة والسكر ومنتجات الألبان.

٤- ساعد طفلك في القيام بتدريبات التنفس العميق يومياً، حيث إن ذلك يساعد في إمداد الأكسجين للمخ.

٥- حاول أن تحمل وتحضن ابنتك بقدر الإمكان.

٦- تحدث وتفاعل مع طفلك، وأشركه في أي شيء تقوم به بقدر الإمكان، وإذا كان لديك أطفال آخرون فشجعهم على فعل ذلك أيضاً.



مقلازمة ري Reye's Syndrome

مقلازمة ري مرض يؤثر على الأعضاء الداخلية للإنسان وبالخاص الكبد والمخ، وهو يصيب الأطفال في المقام الأول، بدءاً من سن الرابعة وحتى الرابعة عشرة تقريباً. يقول الخبراء: إن مرض مقلازمة ري تحدث في الغالب نتيجة لعدوى فيروسية، مثل الجدري المائي والإنفلونزا. كما أنها عادة تصاحب فيروس إيبشتين - بار، والإنفلونزا ب، وجميع الفيروسات التي تصيب الجهاز الهضمي.

حضانة الفيروس سريعة، حيث يعاني الطفل بعد أربعة أيام إلى أسبوع من أخذ العدوى الفيروسية بحمى وقيء شديد وتشوش ذهني وبلادة. وتشمل الأعراض الأخرى تغيرات عقلية وشخصية على شكل خمول وتشوش ذهني وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هيجاناً وعنفاً غير معتادين.

وبالإضافة إلى تلك الأعراض ربما يعاني الطفل من أعراض أخرى، مثل الضعف أو شلل في الأذرع أو الساقين، مع شعور بخفقان القلب وصعوبة الكلام وضعف وسلامة الجلد، وربما فقدان للسمع ورؤية مزدوجة. ومن المحتمل أيضاً أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ بسبب الاستسقاء الذي يحصل للمخ أو ربما الفشل الكلوي.

أسباب مقلازمة ري غير معروفة، إلا أنه نتيجة للأبحاث فقد وجد أن تعاطي الأسبرين مع العدوى الفيروسية في آن واحد يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض الخطير بشكل مفاجئ. وهذا يفسر لماذا حذر الأطباء من صرف الأسبرين للأطفال كمخفف للألم.

يجب ملاحظة الأطفال عندما يصابون بأي عرض من الأعراض السابقة وأخذهم مباشرة إلى المستشفى وعدم إعطائهم أسبرين الأطفال بأي حال من الأحوال.

علاج متلازمة ري:

ينقسم علاج متلازمة ري إلى ثلاثة أقسام هي:
أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وأهمها:

١- يجب أن يدخل المريض المصاب بمتلازمة ري المستشفى والبقاء فيه، والعناية التي تتضمن إعطاء المصاب سوائل بالوريد من أجل استعادة عناصر الدم ورفع مستويات سكر الدم. كما يعطى مدرات للبول من أجل تقليل الالتهابات وللتخلص من الفضلات والسوائل الزائدة، وربما يتم إجراء جراحة لتقليل الاستسقاء في المخ الذي يسبب الضغط على المخ.

٢- يجب أن يعطى المصاب بمتلازمة ري سائلاً وريدياً من الجلوكوز وأملاح العناصر المطلوبة للدم بأسرع وقت ممكن؛ حيث وجد أنه إذا أعطي المريض هذا العلاج في أثناء الأربع والعشرين ساعة الأولى من بدء القيء، فإن ذلك دون شك يجعل فرصة الشفاء عالية، ويعد هذا العلاج آمناً جداً.

٣- يعطى المصاب بمتلازمة ري دواء يعرف باسم ترايميثوينز اميد كلبوس من أجل السيطرة على الغثيان والقيء. ويقال: إن هناك دراسة أمريكية تتم حالياً على العلاقة المحتملة بين مرض متلازمة ري وهذا الدواء.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي ثبت جدواها في علاج أو الإقلال من الأعراض لهذا المرض هي:

١ ثمار نبات الزعرور Hawthorn fruits:



يعد نبات الزعرور من أكثر النباتات استعمالاً، فقد عملت دراسات إكلينيكية على كل من الأوراق والأزهار والثمار منفصلة على عدد من الأمراض، وقد ثبتت فاعلية مستحضرات هذه الأجزاء النباتية. وقد تحدثنا عنها في أمراض

القلب وأمراض ارتفاع الضغط وأمراض أخرى في الجزء الأول وفي هذا الجزء. وثمار الزعرور تعزز وتقوي الكبد الذي يتأثر بمرض متلازمة ري، فقد استعمل لهذا الغرض، ويوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب إرشادات الطبيب للأطفال المصابين بهذا المرض.

٢- أشنان داود Hyssop:



أشنان داود يعرف أيضاً بالزوقا، وهو نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، تحمل عنقايد من الأزهار الزرقاء، يعرف النبات علمياً باسم *Hyssopus officinalis*. والجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة والزيت العطري، الذي يحتوي على تربينات، وتتضمن الماروبيين وثنائي التربين. كما تحتوي على زيت طيار، يتضمن الكافور والبينوكامفون وبيتا البانين، وتحتوي أيضاً فلافونيات وهيسوبين وحض العفص وراتنج. تستعمل الزوقا للعديد من الأمراض، فهي علاج جيد لمشكلات الصدر والتنفس وطاردة للبلغم، وتستخدم في علاج الربو وكذلك في مشكلات الهضم، وتستخدم كذلك في مرض متلازمة ري. يوجد مستحضر مقنن منها يؤخذ تحت إرشادات الطبيب.

٣- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣ أمتار لها أوراق معنقه، تحمل كل ورقة خمس وريقات مستنة. يعرف النبات علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على الوثيروزيدات وبروبايدات الفليل ونيغنانات وكومارينات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وجليكانات. يستخدم الجنسنج مقوياً ومنبهاً، ويحمي الجهاز المناعي، ولتحسين المرونة العقلية



والكرب البدني والارهاق والضعف، ومضاد للعدوى البكتيرية أو الفيروسية. يستخدم في مرض متلازمة ري، ويؤخذ حسب إرشادات الطبيب، حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- اليام البري Wild Yam:



سبق الحديث عن اليام البري في الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والجزء المستخدم من اليام البري هو الجذور. ويعمل مضاداً للتشنج، ومضاداً للالتهابات، وضد الروماتزم، ومدراً للبول، ويزيد التعرق، ويستخدم كعلاج لمرض متلازمة ري. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يعطى تحت إشراف الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

أفضل المكملات الغذائية هي:

- ١- الثوم: يزيد الطاقة وقاتل للفيروسات والبكتيريا، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٢- فيتامين ب المركب: ضروري لكل أجهزة الأنزيمات ولتدعيم العلاج، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- متلازمة ري تتفاقم بسرعة، فإذا لاحظت أن طفلك مصاب بقيء شديد متواصل يتبعه خمول أو هيجان وعدم انتباه وهذيان أو لا مبالاة وضعف في الذاكرة، فخذيه لأقرب مستشفى.

٢- إذا أصيب ابنك بأعراض الإنفلونزا أو الزكام أو التهاب الأذن والجديري المائي، فخذيه مباشرة لأقرب مستشفى، للتأكد من أنه غير مصاب بمتلازمة ري.

٣- إذا تم تشخيص المرض على أنه مرض متلازمة ري، فيجب عليك اتباع نصائح الطبيب المعالج في أثناء مكوث المريض بالمستشفى.

٤- لا تعطى الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى المميزة لمرض متلازمة ري.

٥- لا تعطى لحاء الصفصاف لمريض متلازمة ري، حيث إنه يحتوي على المادة الأساسية للأسبرين.



متلازمة سوء الامتصاص Malabsorption syndrome

متلازمة سوء الامتصاص هي عدم أو قصور الجسم في الامتصاص المناسب للمواد الغذائية بمختلف أنواعها وبالأخص المعادن والفيتامينات. ومن المعروف أن الشخص الذي يعاني من مرض سوء الامتصاص يعاني من أمراض نقص الغذاء. وهذا المرض ناتج من تعطل و قصور في امتصاص المواد الغذائية، وتعثرو وصولها إلى مجرى الدم للاستفادة منها. وأعراض سوء الامتصاص تتجلى في حدوث الإمساك أو الإسهال بالتناوب والتعب وجفاف الجلد واضطرابات عقلية وتوتر ووهن في العضلات وتكون الغازات المزعجة، وأعراض ما قبل الطمث واليراز الدهني الذي يتميز بكثرته وشحوبه لونه، وزيادة القابلية لحدوث الكدمات، وقلة الشعر، ونقص في الوزن، واضطرابات بصرية وخصوصاً في الليل، الذي يشبه العشى الليلي، ومتاعب في البطن، وحدوث الأنيميا. وبعض الأشخاص قد تظهر عليهم السمنة بسبب ترسب الدهون في الأنسجة بدلاً من استخدام الجسم الأمثل لها، وعادة تزداد رغبة الشخص في المزيد والمزيد من الطعام، نظراً لعدم أو لسوء الامتصاص. يؤدي سوء الهضم إلى سوء الامتصاص، وذلك لأن الطعام إذا لم يتم هضمه جيداً فإن المواد الغذائية الموجودة فيه لا يمكن امتصاصها من جدران الأمعاء.

تشارك عدة أعضاء في عملية امتصاص الغذاء، مثل القناة الهضمية مع البنكرياس والكبد والحويصلة المرارية. وهناك بعض العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى سوء الهضم، مثل نقص مستوى الأنزيمات الهاضمة والحساسية للأطعمة والوجبات التي تحتوي كميات ناقصة من المواد الغذائية، مثل فيتامين ب المركب وأمراض البنكرياس والمرارة والكبد والقنوات المرارية، التي ينتج عنها نقص في

العصارة الصفراوية والأنزيمات الأساسية. وقصور عملية هضم الطعام تؤدي إلى حدوث اضطرابات في القناة الهضمية. حيث إن الغذاء غير المهضوم يتعرض لعملية التخمر في القناة الهضمية، مما يؤدي إلى تكون الغازات وآلام البطن.

وإذا كان هناك خلل في جدار الأمعاء الذي يتم في أثنائه عملية الامتصاص، فإن الطعام حتى لو هضم جيداً فإنه لن يمتص من جدران الأمعاء، التي قد أصيبت بالتلف نتيجة إلى إصابتها ببعض الأمراض مثل مرض الأحشاء أو داء البطن Celiac disease أو التهاب القولون، ومرض كرون Crohn's disease والتهاب الرطب Diverticulitis وتهيج القناة الهضمية، وعدم تحمل اللاكتوز والعدوى الطفيلية والقولون التقرحي وتعاطي كميات كبيرة من المشروبات الكحولية ومضادات الحموضة والمليينات. ويمكن أن يؤدي الإمساك أو الإسهال إلى تلف الأمعاء.

هناك عوامل أخرى تؤدي إلى اضطراب وظيفي في آلية امتصاص الطعام، هذه العوامل تشمل الوجبات الفقيرة في المواد الغذائية، وزيادة الطبقة المخاطية التي تغطي جدار الأمعاء، وانعدام التوازن في زمرة البكتريا المعوية مثل حالات مرض المبيضات Candidiasis، واستخدام بعض الأدوية مثل نيوميسين وهو مضاد حيوي والكوليشين لعلاج الفطرس والكوليسيترامين المنخفض للكوليسترول، وبعض الأمراض كالسرطان والأيدز، ويتعرض مرضى الأيدز خاصة لمتاعب سوء الامتصاص بسبب الإسهال المزمن وفقدان الشهية للطعام ونمو الكانديدا في القولون، وانسداد الجهاز اللمفاوي يمكن أن يؤدي إلى سوء امتصاص الطعام.

ويؤدي سوء امتصاص البروتينات إلى حدوث تورم في الأنسجة نتيجة احتجاز السوائل فيها، ويؤدي نقص معدن الكالسيوم إلى الوهن العضلي ومشكلات الدورة الدموية. ويؤدي نقص الحديد إلى حدوث الأنيميا، ويؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين د إلى هشاشة العظام وتقلصات وارتجافات عضلية مؤلمة. يؤدي نقص فيتامين ك إلى سهولة حدوث الكدمات، ويؤدي نقص فيتامين أ إلى مرض العشى الليلي.

ويعد مرض نقص الامتصاص عاملاً مساعداً للإصابة بعدد من الأمراض، مثل أمراض القلب وتخلخل العظام والسرطان، ويسبب ضعف المناعة نتيجة نقص المواد الغذائية الضرورية، فإنه يمكن الإصابة بجميع أنواع العدوى. كما أن مرض نقص الامتصاص يعد عاملاً لحدوث الشيخوخة.

ويجب على المصابين بمرض نقص الامتصاص تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية أكثر من غيرهم؛ لتعويض وعلاج وإصلاح المشكلة وإمداد الجسم بهذه المواد الغذائية. ويمكن إعطاء المواد الغذائية في صورة أفضل، يسهل امتصاصها عن طريق استخدام الحقن والسوائل وأقراص الاستحلاب.

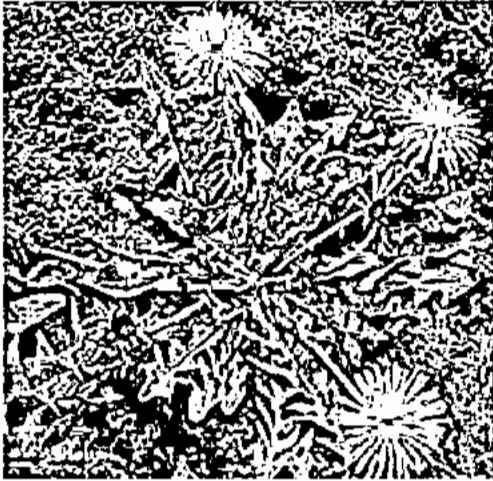
علاج متلازمة سوء الامتصاص:

ينقسم علاج متلازمة سوء الامتصاص إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية كبرى في علاج متلازمة سوء الامتصاص من أهمها ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



يحتوي البرسيم الحجازي على فيتامين ك وبعض المعادن الهامة. وقد تحدثنا عن فوائد البرسيم الحجازي في مواضيع سابقة. هذا العشب يساعد كثيراً على امتصاص المواد الغذائية، ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية. يؤخذ ثلاثة أقراص قبل كل وجبة.

٢- جذور الطرخشقون Dandelion:

تستخدم جذور الطرخشقون على نطاق واسع مقوياً للكبد ولإفراز الصفراء. وقد تحدثنا عنه في عدة موضوعات، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث يساعد على هضم المواد الغذائية وامتصاصها.

٢- بذور الشمر Fennel seeds:



بذور الشمر معروفة بميزتها في عملية الهضم وطردھا للغازات، وسرعة امتصاص المواد الغذائية. والشمر يستعمل كما هو. حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من بذور الشمر وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم أو يمكن استخدام المستحضر المقتن الذي يوجد في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

٤- القراص Nettle:



سبق الحديث عن القراص في عدة أمراض، وهو من العقاقير العشبية الجيدة في علاج كثير من الأمراض، والقراص يستخدم على هيئة مُغلى يؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغلى لمدة ٥ دقائق في ملء كوب ماء، ثم يبرد وتصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم من أجل امتصاص جيد، أو يؤخذ من المستحضر المقتن الموجود في محال الأغذية الصحية، وفي الصيدليات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- الأشنة الأيرلندية Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء اللون، زاحفة ومتشعبة وذات كضوف مروحية، تعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*. الجزء المستخدم من النبات كاملة، التي تحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. تستخدم الأشنة الأيرلندية بشكل



واسع في الصناعات الغذائية والدوائية، ويستخدم عادة في عسر الهضم والتهاب المعدة والعدوى البولية. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأشنة وتغمر في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب كل المحتويات بمعدل مرتين في اليوم. نظراً لأن الأشنة الأيرلندية ترقق الدم، فعلى المرضى الذين يتناولون مرققات الدم مثل أسبرين الأطفال أو الورفارين عدم استعمال هذا العشب.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيلس: تستعمل للاستخلاص وتصنيع كثير من المواد الغذائية. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة ٢ مرات يومياً على معدة خاوية.

٢- فيتامين ب المركب (حقن): فيتامين ب المركب يعالج النقص في الغذاء ويؤخذ عن طريق الحقن بمعدل ٢ سم ٢ مرات أسبوعياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: ضروري جداً لأن البروتينات لا تتحلل إلى الأحماض الأمينية اللازمة لكل وظائف الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية.

٤- الثوم: ضروري للهضم وتنشيط التأم القناة الهضمية. يؤخذ على هيئة شراب أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن: يؤخذ لتعويض المواد الغذائية الناقصة بسبب سوء الامتصاص، والمعادن تعد أساسية لاستهلاك البروتين والفيتامينات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ولا يؤخذ معه خميرة البيرة.

٦- الأنزيمات المحللة للبروتينات: تقوم بهضم البروتينات وتكسير السكريات والدهون. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المكمل. تؤخذ ٣٦- مرات يومياً مع الوجبات أو بينها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تناول كميات كبيرة من الفواكه الطازجة، عدا الموالح مثل البرتقال واليوسفي وخلافهما.
- ٢- تناول باستمرار الأناناس الطازج والبابايا، وامضغ من ٤ إلى ٦ حبات من بذور نبات البابايا بعد الطعام.
- ٣- تناول السمك الأبيض المشوي أو المطبوخ بالبخار بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.
- ٤- اشرب كمية وفيرة من الماء يومياً ما بين ٦ إلى ٨ أكواب.
- ٥- تجنب منتجات الكافئين، حيث إنها تقلل من امتصاص الحديد.
- ٦- ابتعد عن اللحوم، فاللحوم صعبة الهضم، وتزيد من تكوين الأحماض.
- ٧- لا تناول منتجات القمح إلا بعد أن تتماثل للشفاء.
- ٨- تجنب استخدام الزيوت المعدنية أو المليينات الأخرى، وخصوصاً إذا كنت تستخدمها لمدة طويلة، لأنه قد يحدث تلفاً في القولون.



متلازمة قناة الرسغ Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة قناة الرسغ، هو مصطلح يستعمل لوصف مجموعة من الأعراض، التي تحدث عندما يحدث ضغط على العصب الأوسط والرسغ. ومن المعروف أن العصب الأوسط يتحكم في حركة عضلات الإبهام. وهو مسؤول عن الإحساس في الإبهام وباطن اليد وأول ثلاث أصابع في اليد. أما قناة الرسغ فهي فتحة صغيرة جداً تحت سطح الرسغ، والتي يمر العصب الأوسط من خلالها. والعصب الأوسط معرض دائماً للانضغاط أو الجرح من عدة مصادر مختلفة، مثل تجمع المياه أو الضغط من نتوءات عظمية أو التهاب المفاصل أو التهاب الأوتار أو التورم نتيجة الحمل.

ومتلازمة قناة الرسغ لم تعرف على نطاق واسع إلا في ثمانينيات القرن الماضي، بالرغم من أن متلازمة قناة الرسغ تصيب كلا الجنسين، إلا أن النساء بين عمر التاسعة والعشرين والثانية والستين أكثر قطاعات المجتمع إصابة أو عرضة لهذا المرض.

أسباب المرض

- ١- حركة الرسغ المستمرة التي ربطت بالاستخدام المستمر للأصابع.
- ٢- الذبذبات المستمرة القوية، التي تهز اليد لمدة طويلة، مثل المطرقة الآلية أو المنشار الآلي.
- ٣- توقف الطمث ومرض رينود والحمل ونقص عمل الغدة الدرقية ومرض البول السكري.

أعراض المرض ،

- ١- تتميل إلى ألم مبرح مصحوب بضمور عميق لعضلات الإبهام. في معظم الأحيان يحس بها الشخص كحرقان وتتميل في الإبهام والأصابع الثلاث. والخنصر لا يصاب لأنه يستمد المد العصبي من خارج قناة الرسغ. والتتميل يشعر به المريض كوخز الدبابيس والإبر مصحوباً بنوم الطرف ثم يصاحبه ضعف تدريجي في الإبهام. في البداية تكون الأعراض متقطعة الحدوث، ولكن مع تدهور الرسغ قد تصيب يداً واحدة أو الاثنتين معاً.
- ٢- تسود الأعراض عادة في المساء أو مع بداية النهار عندما تكون الدورة الدموية أبطأ، والألم قد ينتشر إلى الذراع، وفي الحالات الشديدة إلى الكتف.
- ٣- حبس العصب الزندي تحت المرفق، يحدث أعراضاً مشابهة تماماً لأعراض متلازمة قناة الرسغ. هذه الحالة قد تكون شديدة الإيلام والإعاقة.

علاج متلازمة قناة الرسغ:

يوجد عدد من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة قناة الرسغ وأهمها ما يأتي:

١- نبات الأشيليا أو الألف ورقة Yarrow:



وتعرف بالأخيلية ذات الألف ورقة. تحتوي على زيت طيار ولاكتونات تريينية وفلافونيدات وقلويدات وكومارينات وحمض السلسليك والتنيك، تستخدم على نطاق واسع مضادة للتشنج، وتخفف الضغط، ومدرة معتدلة، ومضادة جيدة للالتهابات، تنظم عمل الدورة. تستعمل بأخذ ماء ملعقة صغيرة من الأزهار على ماء مغلى، وتترك لمدة ١٠ دقائق. ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الجنكة *Ginkgo biloba*: تستخدم الجنكة للدورة الدموية، ويوجد عدة مستحضرات من الجنكة لتنشيط الدورة الدموية والذاكرة، وتمنع التشنجات العضلية والالتهابات. تؤخذ بمعدل قرص في الصباح وآخر في المساء.

٣- اليوكا *Yucca*:

وهو علاج مفيد للروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة. كما يعالج التهابات البروستاتا، يوجد مستحضر مقنن منه يستعمل بتناول كبسولتين مرتين في اليوم.



٤- الآس البري *Butcher's Broom*:

الجزء المستخدم من نبات الآس البري هي جميع أجزاء النبات. يحتوي على جلوكوزيدات صابونية. يستخدم مسكناً للألام، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين والشعيرات الدموية. يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى *Butcher's Broom*، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة عند النوم.



٥- جذر الخطمي Marshmallow:

يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى Marshmallow، يستعمل مضاداً جيداً للالتهابات والحكة. يستخدم بمعدل كيسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٦- عشبة القديسين St. John's wort:



وهي تنبه الدورة الدموية، وتساعد في استعادة إيصال النبضات العصبية الطرفية ومضادة للتوتر ومهدئة للأعصاب والعضلات. تؤخذ بمعدل ملء ملعقة صغيرة من الأزهار، توضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. وهذه العشبة توجد في بعض محلات العطارة. يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولتان إلى ثلاث كبسولات يومياً.

٧- الدرقة Skullcap:

نبته معمرة الجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض العفص. تستخدم مقوية للأعصاب، ومضادة للتشنج، وتهدئ الكرب والقلق. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

أما المكملات الغذائية فهي:

١- مساعد الأنزيم Qin: وهو يقوم بإمداد الأنسجة بالأكسجين. يؤخذ بمعدل ٢٠ - ٩٠ مجم يومياً.

٢- حبيبات الليسيثين: يمد العصب بالكولين ولإنيوسيتول لعمل العصب، وهو مذيب جيد للدهون. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.

٣- مستخلص بذور العنب: وهو مضاد للأكسدة ومفيد للأعصاب، ويوجد منه مستحضر مقنن، يؤخذ حسب التعليمات أو يستخدم عوضاً عنه ملء ملعقة

صغيرة من بذور العنب الأسود تمضغ جيداً ويشرب بعدها قليل من الماء بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- المتجنيز: يساعد في حالات مشكلات الأعصاب، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات هامة :

١- ابتعد عن الأغذية التي تحتوي أو تؤدي إلى حمض الأوكالسيك، مثل البنجر وأوراقه، والسمك والبيض والبقدونس والراوند والسبانخ والحماض والشمندر والهيلون.

٢- تناول نصف أناناسه طازجة يومياً لمدة أسبوعين.

٣- تجنب كل الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم، وكذلك ملح الطعام.

٤- قلل من وزنك، واحتفظ بوزن مثالي، حيث إن الوزن الزائد يزيد الضغط على عظام الرسغ.

٥- أجمل مكان عملك دائماً دافئاً وجافاً، حيث إن الظروف الباردة أو الرطبة تزيد من سوء الحالة.

٦- تجنب المكملات التي تحتوي على الحديد، حيث يشبهه في أنه يزيد سوء الأثم والتورم.

٧- خذ راحة من العمل اليدوي لبضع دقائق كل ساعة.

٨- عندما تمسك بشيء ما استخدم كل يدك وكل أصابعك.



متلازمة كوشنج cushing's syndrom

متلازمة كوشنج هو اضطراب نادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز: فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والأرداف، ولكن أطرافهم تكون نحيفة. كما أن وجوههم تكون مستديرة، وهو ما يسمى وجه القمر (Moon face)، وأيضاً يكون الضعف العضلي وضمور العضلات من الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه، وقد يبدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد يظهر شوارب ونحى للنساء، مما يضطرهن لاستعمال أدوات الحلاقة لحلق هذا الشعر. إن المصابين بمرض كوشنج يكونون بصفة عامة أكثر عرضة للمرض، ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً، وتظهر على الجلد في مرضى كوشنج كدمات وعلامات ناتجة عن تمدد وترقق الجلد. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة قشر القشرة الكظرية بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض الدرن، كما يمكن أن يسهم الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

علاج متلازمة كوشنج:

يوجد بعض الأدوية العشبية التي من شأنها تخفيف فرط الغدة الكظرية، ومن أهمها ما يأتي:

١- حشيشة الليمون lemon grass:

سبق الحديث عن هذا النبات في عدة مواضيع في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب، وكذلك في هذا الجزء. يؤخذ ملء ملعقة طعام من مجروش هذه



العشبة وتضاف إلى ماء كوب ماء مُغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء .

٢- الحرشف البري Milk Thistle:

سبق الحديث عن الحرشف البري بالتفصيل في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب . يوجد منه مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية . يؤخذ كبسولة واحدة ٣ مرات يومياً .

أما المكملات الغذائية فتستخدم المكملات الآتية:

١- فيتامين ج؛ وهو مهم جداً لأداء وظائف الغدة الكظرية، يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات الثلاث .

٢- ل- تيروسين؛ يخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية ويؤخذ مع الماء وليس مع الحليب.



متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrom

متلازمة ما قبل الحيض، أو ما يعرف بتوتر ما قبل الحيض عند كثير من السيدات. تبدأ هذه المتلازمة من أسبوع واحد إلى أسبوعين قبل بداية الحيض. هناك أعراض تشمل ظهور حب الشباب، وألماً في الظهر، وكبر حجم الثديين، واكتئاباً، وتقلصات في العضلات، وشراهة للطعام، وارهافاً، وصداعاً، وربما نوبات إغماء، وآلاماً بالمفاصل، وعصبية زائدة، واحتجاز السوائل في الجسم، وتغيرات في الشخصية، وطفحاً جلدياً، وتزعجات من الغضب والعنف، وحتى التفكير في الانتحار.

هناك إحصائيات تقول: إن أكثر من ٧٠ - ٧٥% من جميع النساء يتعرضن لبعض أعراض ما قبل الحيض بين وقت وآخر، وأن نحو ٥% من النساء يعانين من أعراض حادة لدرجة تعجزهن، بينما يشككي نحو ٣٠ - ٤٠% من أعراض خطيرة تؤثر على حياتهن اليومية.

إن متلازمة ما قبل الحيض يعد مرضاً عضوياً، بينما يظل لسنوات كثيرة يعتقد أنه مشكلة نفسية بحتة؛ ولدرجة أن بعض النساء تعتقد أن مرضها هو اضطراب عقلي. وأحد أسباب هذا المرض وهو السبب الأساسي هو عدم التوازن الهرموني: أي ارتفاع مستوى الأستروجين وانخفاض مستوى البروجيستيرون، وهذا التذبذب الحاصل في الهرمونات يؤدي إلى احتجاز الماء في الجسم، فيؤثر على الدورة الدموية، ومن ثم يقلل كمية الأكسجين الواصل للرحم والمبيضين والمخ. وثبت أن تناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان قد يتسبب في حدوث هذا الاضطراب الهرموني، كما أن عدم ثبات مستوى السكر وتذبذبه في الدم قد يشكل كذلك عاملاً مهماً هو الآخر.

كما أن الطعام له دور في متلازمة ما قبل الحيض، حيث إن بعض الأطعمة تسبب حساسية وتغيرات في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات بالذات، وكذلك هبوط مستوى السكر في الدم، وسوء الامتصاص الغذائي يعد عاملاً مهماً في حدوث هذا المرض. كما أن هناك أسباباً أخرى لها دور كبير في هذا المرض، وهي نقص الفيتامينات والمعادن والاكثئاب الطعامينيكي، ومستوى مادة البيتا الأندورفين التي يفرزها المخ.

علاج متلازمة ما قبل الحيض،

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

تعالج متلازمة ما قبل الحيض باستعمال أقراص الحمل، وخاصة للسيدات اللاتي يعانين من التوترات قبل الحيض، وبالأخص إذا كن يرغبن في تنظيم النسل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي تستخدم لمتلازمة ما قبل الحيض:

١- اليام البري Wild Yam:



اليام البري أو الأنيام البري: نبات متسلق معمر، يصل ارتفاعه إلى ٦ أمتار، له أوراق قلبية الشكل، يعرف علمياً باسم *Discorea vilosa*. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية (الديوسين) وفيتوستيرولات (بيتا ستيوستيرول) وقلويدات ونشاء.

يستخدم جذور الأنيام البري على نطاق واسع، فهو المصدر النباتي للديوسجين، وهو مادة شبيهة بالأنستيرويد الذي كان أول نقطة في صنع أول حبة مانعة للحمل. يستخدم مضاداً للتشنج والتقلصات والالتهابات، ومضاداً جيداً للروماتزم، ويزيد التعرق ومدراً للبول. كما يستخدم لدورات الحيض المؤلمة والألم المبيضي والولادة، وكذلك تقلبات المزاج والاكثئاب والتهيج والأرق، وهذه الأعراض هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يستخدم كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة الملاك Angelica:



عشبة معمرة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستخدم من النبات الجذمور، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (قتاليد البوتيليدين، ليفوستيليد، وتريينات أحادية نصفية، كارفاكرول). يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتاسيتوستيرول، يستخدم النبات للحالات التي تعاني

منها السيدات، تساعد في تنظيم الحيض، وتقوي الدم، ومضادة للتقلص. وقد تقضي على تلك التقلصات تماماً. يوجد مستحضر مقنن من هذه العشبة تتوفر في مجال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

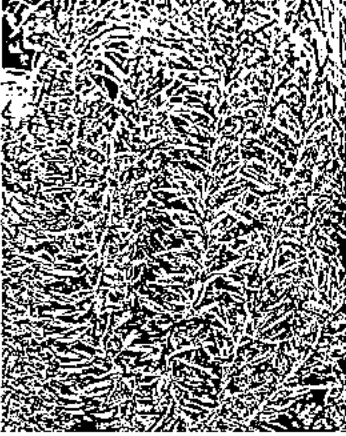
٢- توت العليق الأحمر Raspbrry:



شجرة ذات أغصان هوائية زاحفة يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار. تحمل السيقان عناقيد من العنبات الحمراء، شديد الحلاوة عند الفضح، يعرف النبات علمياً باسم *Rubus idaeus*. الجزء المستخدم هو الأوراق والثمار العنبية ذات اللون الأحمر.

تحتوي الأوراق بوليبيبتيدات وفلافونيدات ومواد عفصية. أما الثمار فتحوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. تستخدم مادة مضادة للتقلصات، وتمنع القئ عند النساء الحوامل، وتحث على الحيض، وتؤخذ أيضاً قبل الولادة لتسهيل الوضع. يوجد مستحضر مقنن يباع في مجال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- حصى البان Rosemary:



ويعرف أيضاً باسم إكليل الجبل، وهي عشبة معروفة، وتحظى بتقدير كبير. تعرف علمياً باسم *Rosemarinus officinalis*، الجزء المستعمل من النبات هي الأوراق، التي تحتوي على زيت طيار، يحتوي على البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. تحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات (أبيجنين، وديوسمين). وعلى حموض العفص وكذلك التربينات الثنائية (بيكروسالفين)، كما تحتوي على روزميريسين. تستخدم مقوية ومنبهة

وقابضة ومضادة للالتهابات ومطاردة للغازات، وكذلك لمشكلات الطمث عند السيدات والتقلصات التي تحدث في متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر من هذه العشبة يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٥- شبشول الذرة Cornsilk:



شبشول الذرة الصفراء، هو الشعر الذي يغلف عذق الذرة، وهو ذو لون ذهبي إلى بني، يعرف الذرة الصفراء بالاسم العلمي *Zea mays* يحتوي شبشول الذرة على فلافونيات (مايسين) وقلويدات والأنثويين وصابونينات وزيت طيار وهلام وفيتامينات ج، ك ومعدن البوتاسيوم. يستخدم شبشول الذرة مطهراً بولياً، ومدراً

للبول. وينبه إفراز الصفراء، ويخفض ضغط الدم. كما يفيد ضد التبول المتكرر وسلس البول الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل وتوسع البول. يوجد مستحضر مقطن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام من شعر الذرة (شبشول) ويضاف إلى ملء كوب ماء ويوضع على النار، ويترك يغلي على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٦- فلفل كافا Kava Kava:



نبات دائم الخضرة يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، له ساق لحمي وأوراق قلبية الشكل، جميلة المنظر، يعرف علمياً باسم Piper methysticum. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على مواد راتنجية بما في ذلك الكاواليين وقلويدات البيريدين، وأهمها بيبرميتيستيسين.

يستخدم الجذر مقوياً ويخفض التوتر ومطهراً بولياً ومسكناً ويجلب النوم. تستخدم الجذور ضد التشنج ومضادة للقلق، كما تستخدم في علاج متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الناردين المخزني Valerian:

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. أوراقه ريشية وأزهاره قرنفلية، يعرف علمياً باسم Valeriano officinalis. الجزء المستخدم من النبات



الجذور، التي تحتوي على زيت طيار بما في ذلك اسيتات البورنيل وبيتاكارفيلين. كما تحتوي على ايريدويدات (فاليبوترياتات) ويحتوي على قلويدات. يستخدم الناردين على نطاق واسع، وهو يساعد في تقريح الكرب، ويخفض التوتر العصبي والقلق، ويحث على النوم، ويفرج تشنج العضلات، ويخفض ضغط الدم. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.

ثالثاً، المكملات الغذائية:

- ١- زيت بذر الكشمش الأسود: يمد الجسم بحمض جاما- لينولينيك، وهو حمض دهني مهم في تخفيف الأعراض، ويساعد في الأداء الوظيفي للغدد. يؤخذ كما هو مدون على عبوة المستحضر.
- ٢- فيتامين هـ: وهو مفيد لأعراض ما قبل الحيض، يقلل من التلف الذي تحدثه الشقوق الحرة. كما يساعد على تخفيف التوتر العصبي والتهيج والاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٣- فيتامين أ: يرتبط نقصه بمتلازمة ما قبل الحيض، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- فيتامين د: لازم لاستخدام الجسم للكالسيوم والماغنسيوم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- ابتعدي عن اللحوم الحمراء والملح والأطعمة المملحة أو السريعة أو على الأقل تجنبيها لمدة أسبوع قبل العادة الشهرية. تناولي منتجات الألبان بكمية قليلة، حيث إنها تثبط امتصاص الماغنسيوم، وتزيد من معدل إخراجها في البول.
- ٢- ابتعدي عن الشاي والقهوة والشوكولاتة والكولا والمنة، حيث إنها تحتوي على الكافئين الذي يرتبط بالألم الذي يحدث في الثدي عند ملامسته. لا تناولي السكر في أي صورة، خصوصاً في الأسبوع القادم لحدوث الأعراض المتوقعة.
- ٣- حافظي على التمارين الرياضية بانتظام والمشي حتى لو كان كيلو واحداً يومياً.
- ٤- اشربي ربع جالون من الماء المقطر يومياً على أن تبدئي بتناوله قبل الدورة بأسبوع، وتستمري لأسبوع آخر بعد انتهاء الدورة.
- ٥- تناولي كميات كبيرة من الفواكه الطازجة والخضراوات والبقول وخبز الحبوب والبازللاء والفاصوليا والعدس والمكسرات النيئة والدجاج المشوي والسّمك.

مرض الإشعاع

Radiation Sickness

يحدث هذا المرض عندما يتعرض الشخص للمواد المشعة. هذه المواد عبارة عن ذرات غير ثابتة، تعطي طاقة نتيجة للتحلل التلقائي لأنويتها. وإذا كانت الطاقة المنبعثة من العناصر المشعة قوية لدرجة أن تزيح الإلكترونات من الذرات أو الجزيئات الأخرى في طريقها؛ عندها يمكنها قتل الأنسجة الحية. يعرف هذا النوع من الإشعاع بالإشعاع الأيوني. حتى لو تعرضت خلية واحدة للإشعاع، فإنه يمكنه أن يتلف أو يغير من تركيب تلك الخلية، وهذا يمكن أن يؤدي إلى السرطان. وعندما يتلف الحمض النووي DNA للخلية، فإن هذا يؤدي إلى طفرات جينية تنتقل إلى الأبناء.

يعتمد نوع ومدى انتشار التلف الحادث نتيجة التعرض للإشعاع على الجرعة الكلية للإشعاع المستقبل، وطول الوقت الذي تم أثناء التعرض للإشعاع ومكان وحجم الجزء المصاب من الجسد. ويزداد حجم التلف بزيادة درجة التعرض للإشعاع،

والجرعة العالية من الإشعاع قد تكون مدمرة لو تم استقبالها من الفضاء مباشرة لبضع دقائق. وتكون أقل ضرراً لو تراكمت على مدار أسابيع أو شهور. وبالمثل فإن الإشعاع قد يكون محتملاً لو كان تأثيره فقط على نسبة صغيرة من أنسجة الجسم، أو إذا لم تتأثر الأعضاء الحيوية. بعض الأنسجة تكون معرضة للإشعاع أكثر من غيرها، فالخلايا التي يتم إحلالها بسرعة تكون أكثر حساسية من الخلايا التي يتم إحلالها على مدى مدة طويلة.

إن العناصر المشعة تكون عادة مشابهة في التركيب لنظائرها غير المشعة، ويكون الاختلاف فقط في عدد النوترونات التي تحتوي عليها النواة. وهذا الشيء يفسر لماذا تكون التغذية مهمة في منع أو تثبيط التلف الحادث نتيجة التعرض للعناصر



المشعة. وإذا لم يتناول الشخص كميات كافية من البوتاسيوم والكالسيوم والمعادن الأخرى في غذائه، فإن جسمه سيقوم بامتصاص سترونشيوم - ٩٠ (Strontium - ٩٠) المشع أو العناصر الأخرى، التي تشبه الكالسيوم في التركيب في حالة وجودها. وبالمثل إذا حصل الشخص على كمية كافية من البوتاسيوم في غذائه، فإن جسمه سوف لا يحتفظ بأي سيزيوم - ١٣٧ مشع يتعرض له. حيث إن هذا العنصر يشبه البوتاسيوم. وإذا كانت الخلايا قادرة على الحصول على كل المواد الغذائية التي تحتاجها من الطعام، فإنه يقل احتمال امتصاصها للعناصر المشعة، التي يزيد احتمال طردها من الجسم. وتأثير التعرض للإشعاع قد يكون حاداً نتيجة التعرض لجرعة وحيدة قوية أو قد يكون مزمناً. والتعرض الحاد للإشعاع قد يكون خطيراً جداً. ويسبب الشعور بالخمول والغثيان والقيء والهزال وفقدان التناسق، مما يؤدي إلى حدوث التشنجات والجفاف والصدمات، وقد يؤدي حتى إلى الموت. ولكن لحسن الحظ إن كمية ونوع التعرض الذي يسبب هذه الأعراض الخطيرة نادر الحدوث. والأكثر حدوثاً هو التعرض المزمن أو التعرض لجرعات أقل من الإشعاع. وتشمل أعراض هذا النوع ظهور المياه البيضاء في العين وحدوث دوخة وإجهاد وصداع وغثيان. ومن أكثر المصادر شيوعاً للتعرض للإشعاع جرعات قليلة هو التعرض لأشعة إكس المستخدمة في مجالات الطب، وكذلك الإجراءات التشخيصية والعلاجية، التي تستعمل المواد المشعة. المصادر الأخرى للتعرض للإشعاع تشمل الراديون أو اليورانيوم الموجودة في التربة أو مواد البناء ودخان التبغ وبعض الأجهزة مثل الهواتف المحمولة والحسابات الآلية بشاشات الفيديو والألعاب الإلكترونية وأفران الميكروويف، وأجهزة الراديو وأطباق الأقمار الصناعية، وأجهزة اكتشاف الدخان. وبعض العاملين في مصانع معينة؛ مثل مصانع توليد الطاقة النووية وإنتاج العناصر المشعة للأغراض الطبية أو الصناعية يتعرضون بصورة أكثر من الآخرين لجرعات خطيرة من الإشعاع.

والعلاج الإشعاعي لأمراض السرطان يتم فيه إعطاء جرعات مرتفعة من الإشعاع وخصوصاً للخلايا السرطانية. وفكرة هذا العلاج تعتمد على أن الإشعاع يقتل الخلايا السرطانية، بينما الأنسجة السليمة التي لا يوجد لها الإشعاع تتأثر بصورة خفيفة، وليس من العجب أن تكون الآثار الجانبية لهذا النوع من العلاج حدوث مرض الأشعاع مع ظهور الأعراض التقليدية المعروفة، مثل الغثيان والقيء والصداع والضعف وفقد الشهية وسقوط الشعر.

هل التعرض لأشعة إكس مضر بصحة الإنسان؟

يكثر اليوم فحص الأسنان بأشعة إكس لتحديد مواقع التجاويف. كما يستعمل الأطباء أشعة إكس لتحديد كسور العظام ولتتابعة سلامة الجهاز الدوري والتنفس، وكذلك لتحديد مكان الأورام وأماكن الاختلال الوظيفي، وكذلك تطلب النساء دوماً تصوير منتظم للشدي لتحديد الحالات المبكرة من سرطان الثدي. وبالرغم من الاستعمال الواسع لأشعة إكس، فإن الأطباء وأطباء الأسنان والمعالجين بتقويم العظام والعاملين بالمستشفيات يتجاهلون المخاطر والتأثيرات البعيدة للإشعاع حتى في كمية صغيرة، ومن بين المخاطر التي تحدث نتيجة التعرض لكمية صغيرة من الإشعاع من أشعة إكس حدوث العقم، وتلف الخلايا والسرطان. والنساء اللاتي يتعرضن لأشعة إكس أثناء الحمل يعانين من خطر حدوث الإجهاض أو ولادة أطفال بعيوب خلقية.

ويمكن تحديد مستوى الإشعاع من أشعة إكس بقياسه بوحدات تسمى Roentgen. وقد سجلت الأكاديمية الدولية للعلوم أن التعرض المفرد أو المتراكم لـ ١٠ ملي رونتجين من إشعاع إكس يزيد مخاطر حدوث السرطان، وهذه هي نفس الكمية من الإشعاع التي يتعرض لها الصدر أثناء إجراء الإشعاعات عليه في حالات السبل الرئوي. وتصوير الثدي يتطلب جرعات أقل من ذلك، ومع ذلك فهناك دلائل متزايدة تشير إلى أنه لا يوجد مستوى مأمون للإشعاع. والتعرض للإشعاع لمدة طويلة يمكن أيضاً أن يدمر جهاز المناعة في الجسم.

الوقاية من مرض الإشعاع،

هناك عشب هو الوحيد الذي يمكن استخدامه من الأعشاب، وهو الملز ثلاثي الأسنان، الذي يعرف أيضاً بالدغل Chaparral. وعلمياً باسم *Larrea tridentate*. وهو نبات عشبي شوكي يصل ارتفاعه إلى نحو مترين. له أوراق صغيرة دقيقة التقسيم. الموطن الأصلي لهذا النبات صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك المكسيك. الجزء المستعمل من النبات هي الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مواد راتنجية وحمض النوردي هيدروغواباريتيك. يستعمل النبات على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لعلاج مرض الزهري والروماتزم والعدوى البولية وبعض

أنواع السرطان، وبالأخص سرطان الدم. ويستخدم دهاناً للجروح والقروح والأمراض الجلدية بشكل عام والأكزيما وحب الشباب. وله تأثير جيد على الوقاية من التأثير الضار للإشعاع، ويجب عدم استخدامه بانتظام لأكثر من أسبوع، حيث إن الاستخدام الطويل لهذا العشب ربما يسبب ضرراً للكبد.

أما فيما يتعلق بالمكملات الغذائية، التي تقي من التأثير الضار للإشعاع، فهناك عدة مكملات إلا أن هناك مكملات مهمة هي:

١- مساعدة الأنزيم Q10: هذا الإنزيم له دور كبير في حماية الجسم من الإشعاع الضار. يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً.

٢- جلوتاثيوم + ل-سيستين: تخلص الجسم من المواد الضارة، وتحميه من التأثير الضار للإشعاع. يؤخذ ٥٠٠ مجم من كل من هذين الحمضين الأمينيين على معدة خاوية: تؤخذ عادة مع الماء أو العصير وليس مع الحليب، كما يؤخذ معهما ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، و ١٠٠ مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥): يقوم بحماية الجسم ضد التأثيرات الضارة للإشعاع. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ مجم قبل وبعد التعرض لأشعة إكس، ثم ٥٠ مجم يومياً بعد ذلك.

٤- حبيبات الليسيثين: يقوم على حماية أنسجة الخلايا من الإشعاع. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام، ويمكن استعمال كبسولات الليسيثين في حالة عدم توفر حبيبات الليسيثين، وذلك بمعدل ١٢٠٠ مجم ٢ مرات في اليوم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- تجنب أشعة إكس إلا إذا كانت ضرورية للغاية.
- ٢- تناول ثمار الأفوكاتو والليمون وزيت العصفرو زيت الزيتون.

٣- اشرب كميات وفيرة من الماء المقطر بالبخار.

٤- أكثر من طعام التفاح، وبالأخص النوع الأحمر، حيث إنه غني بالبكتين. الذي يتحد من الجسيمات المشعة.

٥- تناول الحنطة السوداء (الحنطة السوداء ليست القمح كما يعتقد بعض الناس، فهي تختلف تماماً وليس لها علاقة بالقمح، وتعرف بـ Buckwheat). حيث تحتوي على الروتين، وهو من البيوفلافونيدات التي تحمي ضد الإشعاع.





مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

يعرف مرض الهوس الاكتئابي طبيياً بالاضطراب المزاجي ثنائي القطب، وهو يختلف عن الاكتئاب التقليدي تماماً، فهو يظهر في بدايته على شكل اكتئاب، ثم تظهر بعد ذلك نوبات متبادلة من الاكتئاب والهوس. ومن يعاني من الهوس الاكتئابي الشديد يتقلب بين الإحساس المتوهم بالعظمة والاستملاء يخالف الواقع إلى الشعور الغامر باليؤس والشقاء إلى الرغبة في الانتحار.

بعض الأعراض المصاحبة للمرض تشمل التغيرات في أسلوب النوم والانعزال عن المجتمع والتشاؤم المفرط والفتور المفاجئ للاهتمام بالأعمال التي قد بدأها بحماس والفتور في إنهاؤها، والقلق المزمن، وثورات غضب مفاجئة عندما يعارضه آخرون، وفقدان الضبط والربط وتغيرات السلوك الجنسي تتراوح بين فقد الدافع الجنسي إلى الإفراط الجنسي، يختلف كل من الهوس والاكتئاب في الخطورة وفي طول الدورات من الاكتئاب للهوس والعكس، التي يمكن أن تحدث لمدة بضعة أيام أو بضعة أشهر. وفي بعض الحالات قد تستمر لسنوات، ومرحلة الاكتئاب تتميز بفقد الاحترام للذات والشعور باليأس والمشاعر السلبية وخيبة الأمل والأسى والخوف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يبكي ويفقد اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية وفقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى. ويحاول إلحاق الأذى بنفسه. وتبدأ مدد الهوس غالباً فجأة دون تحذير، ويتعرض البعض للهوس المعتدل، وفيه تحدث نوبات تهيج وإثارة لا تعني بالضرورة وجود محرض عقلي، ولكن مجرد حماس زائد وطاقة نشطة، وقد يتعرض آخرون للهوس العقلي الكامل، الذي تظهر عليهم فيه بوضوح فرط الطاقة والنشاط المستمر، ومن السهل جداً أن يصابوا بالذهول، وقد لا يرغبون في النوم أو الراحة ليوم

كامل أو ربما أكثر. وتتسارع لديهم الأنشطة العقلية بصورة حادة. وكثيراً ما يحدث الإحساس المتوهم بالعظمة أو الاضطهاد أو الاستعلاء. ومعظم مرضى هذه الحالة قد يغمرهم شعور بالفرح أو السرور دون سبب، والبعض الآخر قد يصبح سريع الغضب، ويميل للعدوانية بشكل مفرط. وقد يعاني بعضهم من الهلاوس، وبالرغم من كل ذلك فإن مريض الهوس الكامل يعتقد عامة أنه في قمة فاعليته في الحياة.

وسبب مرض الهوس الاكتئابي ليس معروفاً تماماً، ولكن هناك عدة نظريات تفسر ظهوره، فقد يحدث نتيجة الضغوط الشديدة أو تلعب الوراثة دوراً كبيراً في بعض الحالات، أو فقد الوالدين أو أحدهما، أو الصدمات المبكرة في الطفولة تلعب دوراً هاماً. كما أن هناك أدلة تشير إلى أن مستوى الصوديوم داخل الخلايا يزيد أثناء التراجع في المزاج، الذي يحدث مع مرض الهوس الاكتئابي وبعد الشفاء يعود الصوديوم إلى مستواه الحقيقي. وطبقاً لنظرية أخرى فإن اضطراب كيمياء الدماغ تحدث أثناء الاكتئاب، لأن خلايا المخ متصلة ببعضها، فتطلق مواد كيميائية تسمى الرسائل العصبية.

علاج مرض الهوس الاكتئابي:

ينقسم علاج مرض الهوس الاكتئابي إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- شجرة القديسين St. Jhon's Wort:

سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض في هذه الموسوعة. وشجرة القديسين تستخدم على نطاق واسع لعلاج الاكتئاب، ومرض الهوس الاكتئابي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش أوراق وأزهار النبات، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، كما يوجد كبسولات متفنة متوفرة في مخازن الأغذية التكميلية. يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). والجنكة من النباتات الشائعة على مستوى العالم، وهي تحسن أداء الدورة الدموية

في المخ، يوجد مستحضر مقنن منها متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة أخرى في المساء.

٢- الزنجبيل Ginger:

سبق الحديث عن الزنجبيل بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٢٢. والزنجبيل من النباتات العالمية الشائعة الاستعمال. يستعمل ضد مرض الهوس الاكتئابي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين يومياً. أو يستخدم المستحضر المقنن من الزنجبيل المتوفر في مخازن الأغذية الصحية بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية: تستعمل المكملات الغذائية الآتية:

١- ل - تيروسين: هذا الحمض الأميني في علاج الاكتئاب، يمنع التآرجح في المزاج. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على نشرة المستحضر.

٢- تورين: نقصه يؤدي إلى زيادة النشاط والقلق وقصور وظائف المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ٣ مرات يومياً على معدة خاوية.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تمد الجسم بالبروتينات اللازمة للوظائف الطبيعية للمخ ولقاومة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الليثيوم: هذا المعدن يحتاجه الجسم بكمية صغيرة، يغير من دورات الهوس الاكتئابي، ويحسن من المزاج. يجب عدم استخدام هذا المعدن إلا باستشارة طبية.



مرض برايت (أمراض الكلى) Kidney Disease

مرض برايت هو مرض يصيب الكلى، ويتميز هذا المرض بخروج بروتينات الدم في البول، بالإضافة إلى الاحتفاظ بالماء في الأنسجة. والذي يعرف عادة بتجمع السوائل في الجسم (أديما). وكذلك ارتفاع ضغط الدم والتهاب الكبيبات الكلوية Glomerulonephritis. وهو التهاب وحدات الترشيح داخل الكلى، وقد ينتج عن ذلك رد فعل مناعي لعدوى مثل عدوى البكتيريا السبحية للحلق. التهاب الكلية والحويضة Pyelonephritis وهو عدوى تصيب الكلى. ويمكن لالتهاب الكبيبات الكلوية والتهاب الكلية والحويضة أن يكونا حادين أو مزمنين، وأن يكونا خطيرين.

تصاب الكلى نتيجة التعرض لبعض العقاقير أو السموم بما في ذلك المعادن الثقيلة، مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكاديوم والمذيبات العضوية والطيارة ومواد العلاج الكيميائي، وسموم العقارب والحشرات والتعابين وقطر عيش الغراب السام، مثل أما نيتا مسكاريا وكونوسيب وبايلوسيب والنييدات الحشرية. وقد ينتج عن سوء عمل الكلى أمراض أخرى مثل الذئبة الحمراء والداء السكري وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم.

استسقاء الكلية Hydronephrosis هي حالة تمتلئ فيها الكلية وحوض الكلية (حويضة) (الجزء الذي يفرز فيه البول من الكلية) بالبول نتيجة لإنسداد مجرى البول. وحصى الكلى هي تراكمات معدنية من الكالسيوم في المقام الأول في الكلى. في حالة الحمض الأنبوبي الكلوي Renal tubular acidosis تقشل الكلية في امتصاص البيكربونات بصورة طبيعية، مما يؤدي إلى خلل في إنتاج الأمونيا وإخراج الحمض. وقد يحدث عن هذا جفاف شديد وحمض ونقص في البوتاسيوم واضطرابات في العظام.

ليست المتلازمة الكلوية Nephrotic Syndrome مرضاً في حد ذاتها، لكنها قد تكون علامة لمرض كلوي، وهي تتميز بتجمع السوائل في الجسم وزيادة البروتينات في البول، ويمكن أن تنتج عن إصابة الكبيبات (تكوينات صغيرة في الكلى مصنوعة من شعيرات دموية) والتي تلتهب، أو عن الأمراض المزمنة مثل داء الذئبة الحمراء أو داء السكري.

إذا لم تستطع الكليتان العمل بصورة سليمة لإخراج الأملاح والفضلات الأخرى فإن الأديما تنتج. وقد تتراكم الفضلات السامة في الدم نتيجة لسوء عمل الكلى، وهي حالة تعرف ببوليونة الدم Uremia تتضمن بعض أعراض مشكلات الكلى: القشعريرة والحمى واحتجاز السوائل وآلام البطن، وفقدان الشهية والحاجة التبول وآلام الظهر والقيء والغثيان. وقد يكون البول مغيماً أو دمويًا. وقد يكون ألم الظهر مفاجئاً وشديداً، أعلى الخصر مباشرة، ويمتد حتى منطقة الإرب.

الأمراض الصدرية مثل الحمى القرمزية والحصبية والتهاب اللوزتين، يمكن أن تسبب ضرراً جسيماً إذا لم تعالج بطريقة سليمة وبصورة تامة. كما أن معدن الرصاص والسموم المعدنية الأخرى مضرّة جداً بالكلى. وينبغي على كل من يعمل بالرصاص أو يتعرض إليه بانتظام اتخاذ التدابير اللازمة والاحتياطات لحماية كليتيه من الضرر.

علاج مرض برايت:

ينقسم علاج مرض برايت إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، إلا أننا سنركز على أهمها، وهي:



١- عشب البوكو Buchu: وهو نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى نحو مترين ذات أزهار حمراء إرجوانية. يعرف النبات علمياً باسم Barsoma betulia. الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات الزيت بوليغون Pulegone ومنتون Menthone ودايوزفينول Diosphenol ومركبات

كبريتيه، وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايزمون Diosmon وروتين Rutin بالإضافة إلى مواد هلامية. توجد أنواع أخرى تحتوي المحتويات الكيميائية نفسها ولها التأثير نفسه. تستعمل أوراق البوكو مدرة للبول ومطهرة للمجاري البولية والتهاب المثانة وغيره من مشكلات المجاري البولية، يؤخذ ما بين ١ إلى ٢ جرام من مسحوق الأوراق، وتنقع في ماء كوب ماء شرب دون غلي، وتترك لمدة ساعة ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- بذور الكرفس + والبقدونس Celery + Parsley:

الكرفس نبات يصل ارتفاعه إلى نحو ٨٠سم وهو ثنائي الحول ويعرف علمياً باسم *Apium graveolens*. الجزء المستخدم جميع أجزائه الهوائية. يحتوي النبات على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت الليمونين (+) Lenonene وبيتا سيلينين Betaselinene وفتالايديز Phthalides. كما تحتوي الثمار على فلافونيدات من أهمها جرافيوبيوزايدز وأيزوكويرسترين Isoquercitin. كما تحتوي على فوروكومانيز Furocoumarins من أهم مركباتها بيرجابتين Pergaptin وأيزوبيئاترين Isoipenatirin وأيزوبيينلين بالإضافة إلى زيت دهني Fatty Oil. أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي على زيت طيار، وأهم مركباته مايريسين Myrcene وبيتا سيلينين والفا تريينول وكرافينول ودايهيدروكارفون وجيرنايل أسيتيت وفتالايديز وليمونين. كما يحتوي على فيتامينات أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والنحاس والمغنسيوم واليوتاسيوم والمنجنيز والفوسفور والكالسيوم. تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس، وهي تساعد الكليتين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها. كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. كما أن للبذور مفعولاً قوياً مطهراً للمثانة والمجاري البولية.

أما البقدونس Parsley فهو نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، ويعرف علمياً باسم *Petroselinum crispum* والجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور. تحتوي على زيت طيار يضم ٢٠% من مركب الميريسيتين Myresticine ونحو ١٨% من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيات وفتاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. تستخدم بذور البقدونس كعلاج للروماتزم والنقرس وإخراج الفضلات من الكلى. وإذا مزجت

كميات متساوية من بذور الكرفس والبقدونس في حالة وجود مستويات مرتفعة لحمض اليوريك في الدم. إذ يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية (اللحوم الحمراء) إلى جعل الفرد عرضة لارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم، يساعد هذا العشبان على السيطرة على مستويات حمض اليوريك في الدم.

٢- التوت البري Cranberry:

عشب معمر يعرف علمياً باسم *Vaccinium macrocarpon*. والجزء المستخدم

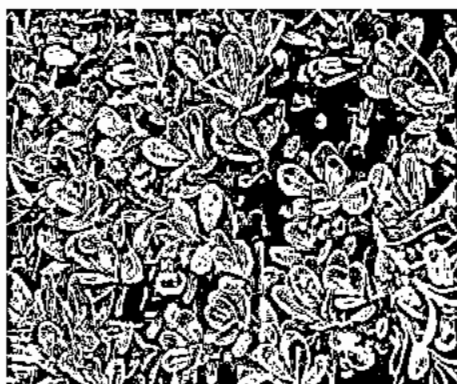


من النبات الثمار العنبية، التي تحتوي على بروأنثوسياندين Proanthocyanidin وفركتوز، وتقول الدراسات: إن ثمار التوت البري لها دور في الحد من سرطان الثدي وأن لها تأثيراً قوياً كمضاد للأكسدة. ووجد أيضاً أنها تدمر التراكمات الجرثومية، وتعزز التئام المثانة. وتناول ٢٠٠ جرام على الأقل من عصير التوت البري ثلاث مرات في اليوم لحمض البول القلوي.

٤- الطرخشقون Dandelion:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale*. الجزء المستخدم الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. أما الجذور فتحتوي طركساكوزايد وحموض الفينوليك ومعدني الكالسيوم والبوتاسيوم. وتستخدم الأوراق كمدررة للبول ومقوية للكبد ومزيلة للسموم والفضلات من الجسم. أما الجذور فتد بين بحث ألماني فهويئبه الصفراء. وينظف الكبد من السموم، وينبه الكلى لإزالة السموم من البول، ويساعد على السيطرة على مستويات حمض اليوريك المرتفعة. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.

٥- عنب الدب (Uva-ursi) Bearberry:



يعرف باسم عسيران، وهو نبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم لها سيقان زاحفة، يعرف علمياً باسم *Arctostaphylos uva-ursi*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار العنبية الشكل. تحتوي الأوراق على كينونات مائة مثل الأربوتين وحمض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيدات. تحتوي الثمار نفس محتوى الأوراق. يستخدم عنب الدب على نطاق واسع، فلقد بينت الدراسات أن مستخلصات النبات مفعولاً مضاداً للجراثيم، ويقال: إن المفعول أقوى في البول القلوي. ويعد أفضل المطهرات

البولية، وقد روى بعض الأطباء المتخصصين في الأعشاب أن عنب الدب قد شفي بإذن الله بعض إلتانات المجاري البولية، التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاؤها. يستخدم مغلّي أوراق النبات في التهاب حوض الكلى والمثانة المزمنة، التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً وله رائحة الأمونياك. ويجب عدم استخدام النبات من قبل المرأة الحامل والمرضعات والطفل الصغير دون سن الثانية.

٦- شبشول الذرة Cornsilk:

شبشول الذرة هو الشعر الذهبي الذي يظهر في نهاية عذق الذرة. يحتوي على فلافونيدات، وأهم مركب هو Maysin وقلويدات واللائثين ومواد صابونية وزيت طيار ومواد هلامية وفيتامينات K، ج ويوتاسيوم ومواد عفصية ومواد مره وستيرولات وزيت ثابت. لقد أثبت العلماء أن شبشول الذرة (الشعر) يعد من أحسن المدرات البولية بالإضافة إلى فائدته الكبيرة في حل جميع مشكلات المجاري البولية. وقد

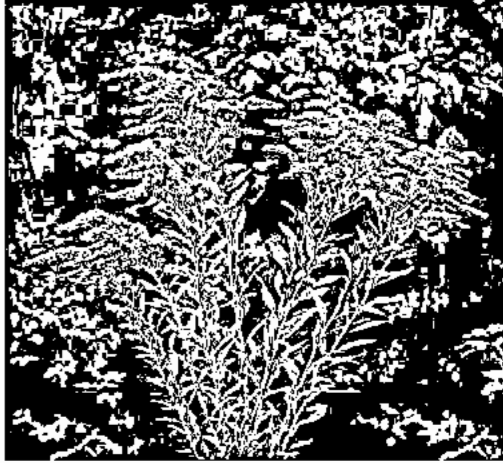


وجد أنه يملط بطانة المجاري البولية، ويهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه. كما وجد أنه أفضل مادة تستخدم للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطرابها. كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى، ويقلص إلى حد كبير تكوينها، ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى. كما أن المشكلات المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة.

كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء. وقد أثبتت الدراسات الصينية أن شبشول الذرة يخفض ضغط الدم المرتفع. يؤخذ ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة ويغلي لمدة ربع ساعة مع ملء كوب ماء ويبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، كما يوجد منه مستحضر مقنن من إنتاج شركة Nature's way.

٧- عصا الذهب Goldenrod:

نبته معمرة يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم، لها سنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الزاهية. يعرف النبات علمياً باسم *Solidago virgaurea*. والجزء المستخدم من



النبات كل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على صابونينات وتربينات ثنائية وجلوكوزيدات فيتولية واستيلينات وسنامات وفلافونيات وحمض العقص وهيدروكسي بنزويت وإينولين. يقول العلماء: إن عصا الذهب قيم لاضطرابات المجاري البولية باعتبارها من مضادات الأكسدة، ومدرة للبول،

وتستخدم للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى، وللمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة. وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصوات الكلى والمثانة. كما أن عصا الذهب تعمل مضادة لفطر الكانديدا بشكل خاص. يوجد مستحضر من نبات عصا الذهب يباع في محلات الأغذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثانياً: الأغذية التكميلية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية إلا أننا سوف نذكر أهمها وهي:

- ١- أسيدوفيلس: تؤخذ الأسيدوفيلس عند تناول مضادات حيوية، حيث تحافظ على البكتريا النافعة، ولا تؤخذ في نفس الوقت الذي يؤخذ فيه المضاد الحيوي. يؤخذ ملء ملعقة بمعدل ٣ مرات في اليوم على معدة خاوية.
- ٢- فيتامين ب٦: ويعمل هذا الفيتامين على الإقلال من تجمع السوائل أو تراكمها. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٣- حبيبات الليسيثين: تعطى في حالة التهاب الكلى. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات في اليوم قبل الطعام.
- ٤- مركب المعادن المتعددة: تقوم على تصحيح نقص المعادن الشائع مع أمراض الكلى. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- البوتاسيوم: يعمل كمحفز للكلى، وهو مطلوب في حالة التهابات الكلى. ولكن يجب أخذ البوتاسيوم إذا كان في مصل الدم مرتفعة. يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً.

نصائح يجب على المريض اتباعها وهي:

- ١- يجب أن يشمل غذاؤك على البقول والبذور وفول الصويا، حيث تحتوي على الحمض الأميني أرجينين المفيد للكلى.
- ٢- قلل من تناول البروتينات الحيوانية، والأفضل الامتناع عنها تماماً.
- ٣- تجنب كل منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم والجبن القريشي.
- ٤- قلل مما تتناوله من البوتاسيوم والفوسفات، ولا تستخدم الملح أو كلوريد البوتاسيوم. وتجنب البنجر والشيكولاتة والكاكاو والبيض والسّمك واللحم والسبانخ والراوند والشمندر السويسري والشاي.

٥- تناول الثوم والبطاطس والهليون والبقدونس وقرّة العين والكرفس والخيار والبابايا والموز وبذور البطيخ والقرع العسلي. كما ينبغي تناول البطيخ بمفرده.

٦- يمكن أن يسبب المهديّ المعروف إيبوبروفين ونوبرين إلى خلل في الكلى، وخاصة مع الجرعات الكبيرة.



مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض بهجت في العظام هو مرض يصيب العظام، ويزداد هذا المرض ببطء. ويحدث نتيجة للاختلال العضوي وتبادل عمليات الهدم والبناء. فنجد أن العظم السليم يتغير تدريجياً إلى العظم الشاذ، الذي يحتوي على كمية قليلة من الكالسيوم، ويفتقر للتركيب المناسب للتقوية المثلّي للعظم. وقد سُمّي هذا المرض باسم بهجت، نسبة إلى السير جيمس باجيت الذي اكتشف المرض أول مرة.

يؤثر مرض بهجت على عظام العمود الفقري وعظام الحوض والجمجمة والوركين والذراعين العلويين وقصبتي الساقين والفخذين، لا تتأثر النساء بهذا المرض قدر ما يتأثر به الرجال فوق سن الأربعين، ونادراً ما يصيب الصغار أو البالغين من الصغار. لا يسبب مرض بهجت أي أعراض في مراحله الأولى عدا بعض الآلام البسيطة، التي تحدث بشكل متقطع في العظام. إلا أنه مع تطور المرض تصبح آلام العظام أكثر حدة، وتستمر مدة أطول وخصوصاً أثناء الليل، وتزداد شدة مع بذل أي مجهود. وتكون الآلام أكثر شدة في الظهر وتصلب في المفاصل. وربما تحدث كسور غير معروف سببها، وفقدان السمع وصداع ورنين بالأذن ودوخة، وقصور في الحركة. ويتميز هذا المرض باتباع نمط معين، تتبادل فيه مدة التحسن مع مدة يتفاقم فيها حدة المرض. ونجد أنه مع الوقت يزداد المرض سوءاً، وتتأثر المفاصل المجاورة للعظام المصابة. ويحدث التهاب عظمي مفصلي، وبمرور الوقت تظهر تشوهات مثل انحناء العمود الفقري وتقوس الساقين واتخاذ الشكل البرميلّي للقفص الصدري وتضخم الجبهة. بالإضافة إلى ذلك تظهر بعض الأعراض الأخرى، مثل: قصور القلب الاحتقاني وحصوات الكلى والعمى والصمم وارتفاع ضغط الدم والنقرس.

وقد تحدث تغيرات سرطانية تؤدي إلى حدوث السركوما العظمية، والمعروف بسرطان العظام، وذلك في نحو ٥% من الحالات.

ومرض بهجت لا يسبب في العادة أعراضاً خطيرة وخصوصاً في بدايته، وعليه فإن أكثر الحالات لا يتم تشخيصها مبكراً، ويكتشف هذا المرض عند إجراء أشعة إكس أو اختبارات الدم، التي تؤخذ للشخص لأسباب أخرى. لم يعرف العلماء حتى الآن سبب هذا المرض ويعزونه إلى سبب فيروسي. وهناك أمراض أخرى يختلط تشخيصها مع مرض بهجت مثل زيادة نشاط الغدة الدرقية والسرطان والورم النخاعي المتعدد. وسوء النمو الليفي. تكشف الفحوصات الآتية مرض بهجت، وهي أشعة إكس والفحص العظمي بالأشعة المقطعية والتصوير باستخدام الرنين المغناطيسي واختبارات البول والدم وأخذ عينة من العظام من أجل الوصول إلى تشخيص دقيق للمرض.

علاج مرض بهجت؛

ينقسم علاج مرض بهجت إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية. وهي:

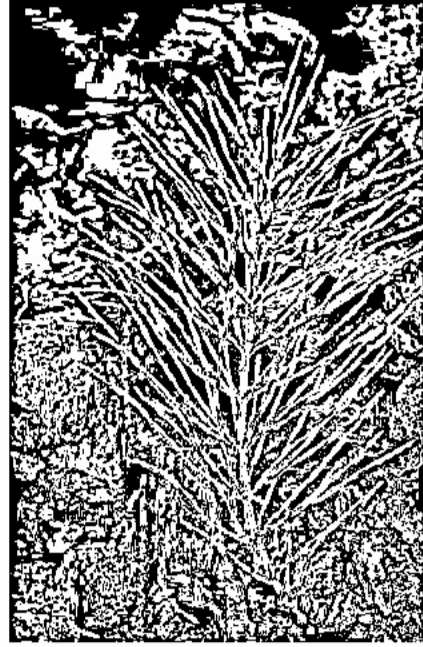
ثانياً: الأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي تستعمل في علاج مرض بهجت هي:

١- ذنب الخيل Horsetail:



ذنب الخيل يعرف أيضاً بالكنباث، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض في الجزء الأول وفي هذا الجزء. حيث إنه يحتوي على معادن يحتاجها مرض بهجت، حيث تساعد على تكوين العظام وتقليل الالتهابات. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٢- حشيشة الملاك Angelica:

سبق الحديث عن حشيشة الملاك في علاج أمراض عديدة، انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع وفي مرض بهجت يقوم على تخفيف الآلام والالتهابات. يوجد عدة مستحضرات مقننة من حشيشة الملاك تباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٢- زهرة الآلام الحمراء: Passion Flower:

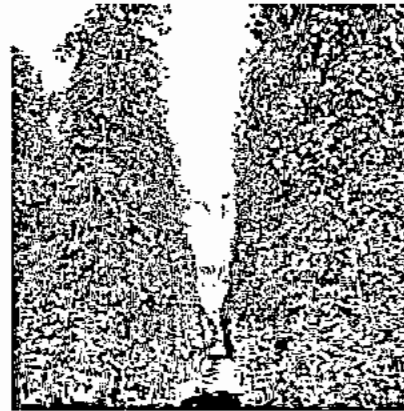
تعد زهرة الآلام الحمراء من أجمل الأزهار التي تحتوي على جميع الألوان. تستخدم على نطاق واسع لعلاج كثير من الأمراض. انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. تستخدم لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت، يوجد منها



مستحضر متين يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- حشيشة الدينار: Hops:

وتسمى حشيشة الجنجل، وقد سبق الحديث عن هذه الحشيشة في كثير من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة الدينار لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت،



يوجد مستحضر مقنن منها يوجد في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's Wort:



تعد هذه العشبة من أهم الأعشاب الطبية المستخدمة في علاج أمراض كثيرة، منها الاكتئاب فهي مضادة للآلام والالتهابات. لقد تحدثنا عنها كثيراً في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). يوجد مستحضر مقنن منها ومن المركب الفاعل فيها Hyprecin يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. كما يوجد العشب نفسه كمادة خام تباع في بعض محال العطارة. يؤخذ من النبات ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم أو يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أن أهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم: يبني عظاماً قوية. يستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- جلوكوزامين بلس: يحتوي هذا المستحضر على المغذيات اللازمة للنمو السليم للعظام والنسيج الضام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- المنجنيز: هذا المعدن مهم لنمو العظام الطبيعي. يؤخذ بمعدل ٢ مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- باني العظام Bone Builder: يحتوي على المعادن والنسيج العضوي الذي يكون العظام، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تناول بكثرة الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل خميرة البيرة والخروب والسالمون بعظمه والساردين وجميع المأكولات البحرية واللبن الرائب.
- ٢- تناول كمية وفيرة من الثوم مع الوجبات.
- ٣- تناول الأناناس والبابايا الطازجة باستمرار؛ حيث تحتوي على إنزيمات تخفف من الالتهابات.
- ٤- تجنب البطاطس والبادنجان والطماطم والفلفل الحريف والفلفل الحلو؛ حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من القلويدات، التي تؤثر على تمثيل الكالسيوم، وتجعل الكالسيوم الموجود في العظام يترسب في أماكن أخرى من الجسم مثل الكلى والمفاصل حتى الشرايين.
- ٥- ارقد على فراش صلب أو استخدم سريراً خشبياً؛ حيث يقلل هذا من شهوات العمود الفقري.
- ٦- حافظ على عدم وقوع الحوادث في بيتك خشية كسر العظم.
- ٧- داوم على إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة لاكتشاف سرطان العظام مبكراً ولتحديد فقد السمع.



مرض كرون Crohn's Disease

ما هو مرض كرون؟

هو مرض يتميز بتقرحات مزمنة وطويلة المدى في جزء أو أجزاء من القناة الهضمية. والتقرح يمتد خلال كل طبقات جدار الأمعاء، ويتضمن كل الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج، وكذلك العقد اللمفية المحيطة. تلتئم الأجزاء الملتهبة تاركة ندباً تضيق طريق المرور.

ما هي أسباب مرض كرون؟

ما يزال سبب مرض كرون مجهولاً بالرغم من أن حساسية الطعام تزيد احتمال ظهوره. وعلى العكس، فالتخلص من الأغذية التي تسبب الحساسية من الطعام تزيل أعراض المرض. لقد اقترحت الدراسات أن التلف الناتج من الشتوق الحرة قد يكون سبباً كذلك لنقص فيتامين ج وفيتامين هـ. هناك كائنات دقيقة متعددة قد تكون سبباً، منها فطريات وبكتريا وكائنات شبيهة بالسودوموناس والكلاميديا.

ما هي أعراض المرض؟

من أعراض مرض كرون الإسهال المزمن، وآلام في أعلى وأسفل البطن، والحمى، والصداع، وسوء الهضم، وسوء هضم الدهون، وجود كميات كبيرة من الدهون في البراز، التي تؤدي إلى الشحوب، والبراز المتكتل الذي يطفو فوق الماء، وفقدان الطاقة والشهية ونقص الوزن، والنزيف الدموي الذي يخرج من فتحة الشرج، وقد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

إذا حدث تسرب من الجدار المتقرح للأعضاء والقولون، فقد يحدث التهاباً في الغشاء البريتوني.

في حالة نشاط المرض قد تحدث تقرحات في الفم والشرج بسبب الألم والإسهال والغثيان وأحياناً الصداع الشديد.

بالإضافة إلى التقرحات والالتهابات، المصابون بهذا المرض قد يحدث لهم ضيق بسد الأمعاء جزئياً، وقد يؤدي إلى حدوث ناسور (ممر غير طبيعي يمر من أحد أنابيب إلى أخرى أو حتى عضو آخر).

هل يصيب مرض كرون كل الفئات العمرية أم أنه يقتصر على فئة عمرية معينة؟

يحدث عادة مرض كرون في الأعمار بين ١٤ . ٣٠ سنة، بالرغم من أن عدداً من الحالات سجلت في الطفولة، ونوبات المرض قد تحدث كل بضعة أشهر إلى كل بضع سنوات، وفي حالات نادرة تحدث النوبة مرة أو مرتين، ثم لا تحدث بعد ذلك. إذا استمر المرض لعدة سنوات يحدث تدهور تدريجي في عمل الأمعاء الغليظة، إذا ترك دون علاج، فقد يصبح مرضاً طويلاً، وقد يزيد من خطر حدوث السرطان بنحو ٢٠٪.

هل هناك تشابه بين مرض كرون وأمراض أخرى؟

يتشابه مرض كرون لدرجة كبيرة مع مرض التهاب القولون التقرحي في العديد من الأوجه، ففي كليهما يحدث فقدان الشهية وألم البطن والإجهاد العام وفقدان الوزن والإسهال والنزيف من الشرج.

ولكن الاختلاف الأساسي بين المرضين هو مدى تأثير جدار القناة المعوية، فالتهاب القولون التقرحي محدود في الغشاء المخاطي وما تحت المخاطي (أول طبقتين مبطنتين للأمعاء من جهة التجويف). بينما مرض كرون يصيب إلى جوار ذلك الطبقتين الآتيتين (الطبقة العضلية وطبقة النسيج الضام الآتية لهما). ويخطئ بعض الأطباء في تشخيص مرض كرون، فيشخصونه على أنه التهاب الزائدة الدودية؛ حيث إن الألم الذي يحدثه يتركز في موقع الزائدة الدودية.

ما هي الأدوية التي تستعمل لعلاج مرض كرون؟

توجد أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض كرون بالإضافة إلى مكملات غذائية صحية مهمة في علاج المرض:

أولاً: الأدوية العشبية:

نبات الصبر Aloe-vera:

سبق الحديث عن الصبر في عدة حلقات، والطريقة أن يؤخذ فنجان صغير من عصارة أوراق الصبر بمعدل ثلاث مرات في اليوم؛ حيث يساعد على التثام الفتاة الهضمية.

جذور الأرقطيون Burdock:

يعد الأرقطيون أكثر الأعشاب المزيلة للسمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء.

الجزء المستخدم من النبات هو الجذر؛ حيث يسحق ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، وتترك لتتقع لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



كما يوجد مستحضر منه مقنن يباع في محلات الأغذية التكميلية على هيئة كبسولات، حيث يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

جذور الخطمي Marshmallow:

الجزء المستخدم من نبات الخطمي هو الجذر والأوراق والأزهار. يقوم جذر الخطمي على حماية الأغشية المخاطية في القولون والأمعاء ويلطفها، ويضاد فرط الحموضة في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة. ويعد من الأدوية المفضلة

لالتهاب اللغائفي التاجي والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيجوية. يؤخذ مسحوق الخطمي بمقدار ملء ملعقة صغيرة توضع في ملء كوب ماء مغلي، ويترك ينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوبين صباحاً وآخر مساءً. كما يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميلية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal:



وهو علاج أمريكي شمالي الجزء المستخدم منه الجذر الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينون، وهو يستخدم منقياً للدم ومضاداً للالتهابات، يطهر الغشاء المخاطي، يدعم عمل القولون والكبد والبنكرياس.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

كما يوجد مستحضر مقنن منه على هيئة كبسولات، يباع في محلات الأغذية التكميلية، يؤخذ كبسولتان صباحاً ومساءً.

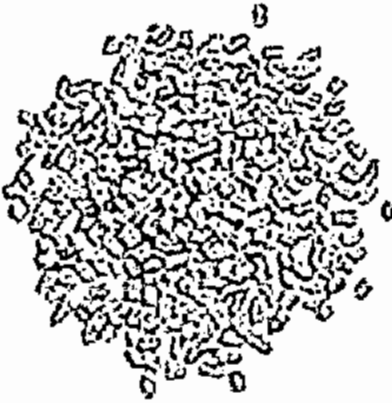
الردبكية البنفسجية Echinacea:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القنفذ الأرجوانية، وتعد إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم فقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية، كما أنها تزيد من مناعة الجسم ويتم دراستها كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز، وهذه العشبة تساعد على الهضم وتطهر تيار الدم وتقلل الالتهابات.

يستخدم من العشبة جميع أجزائها حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً. كما يوجد مستحضر عشبي من النبات مقنن

على هيئة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميلية، ويؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

الحلبة Fenugreek:



تعمل بذور الحلبة على تطهير تيار الدم وتقليل الالتهابات ومشهية ومقوية لجهاز الهضم. يؤخذ من مسحوق بذور الحلبة ملء ملعقة متوسطة، توضع على نصف كوب ماء بارد ويمزج جيداً، ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يوجد مستحضر مقطن من الحلبة يباع في محال الأغذية التكميلية. على هيئة كبسولات يستعمل كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الثوم Garlic:



يؤخذ ما بين فصين إلى خمسة فصوص توزع على مدار اليوم. كما يوجد مستحضر على هيئة كبسولات؛ حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو مضاد للشقوق الحرة في مرض كراون.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تورين Taurine:

يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على

معدة خاوية، ويتناول معه ٥٠ جم من فيتامين ب، ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل، وهو عامل مضاد للأكسدة، ومنظم مناعي ومهم لامتناس الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فيتامين ك Vitamine K:

ويستعمل حسب الإرشادات، وهو يعمل على سلامة القولون، ونقصه منتشر بين المصابين بهذا المرض، وذلك بسبب سوء الهضم والإسهال.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً، والمغنسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً، وهما يعملان على منع سرطان القولون.

توصيات تهم المصاب بمرض كرون:

- ١- يجب شرب الكثير من السوائل مثل الماء المقطر والعصير الطازج وعصير الملفوف الطازج مفيد جداً لهذا المرض.
- ٢- يجب تناول طعام يحتوي في الأساس على خضار غير حمضية مطبوخة أو طازجة، مثل البروكلي والملفوف والجزر والسبانخ واللفت والقرنبيط.
- ٣- أضف الباباي لغذائك اليومي وامضغ بذرتين من بذور الباباي للمساعدة في الهضم.
- ٤- خلال النوبة الحادة تناول أغذية الأطفال وأرزاً بنياً مطهواً طهواً جيداً ودخناً وشوفاناً.
- ٥- حاول التخلص من كل منتجات الألبان والسمك والكرنب والمخلل ومنتجات الخميرة من غذائك.
- ٦- تجنب الكافئين والمشروبات الغازية والشيكولاتة والذرة والبيض والسمن المهدرج والأغذية التي تحتوي على مواد حافظة، واللحم الأحمر والفلفل والأطعمة الحريفة والتبغ والدقيق الأبيض وكل المنتجات الحيوانية ما عدا السمك الأبيض من المياه العذبة، حيث إن هذه الأغذية مهيجة للقناة الهضمية.
- ٧- تجنب التوتر قدر الإمكان، حيث إن أجسامنا تتأثر بمعتقداتنا ومزاجنا، والراحة مهمة جداً خلال النوبة.

٨- إذا كنت تشعر بالإمساك فاستخدم حقنة شرجية.

٩- من الممكن إجراء جراحة لمرضى كرون لإزالة الجزء المريض من الأمعاء. هذه الجراحة لا تزيل المرض، ولكنها تزيل الأعراض ولدة خمس سنوات بعد الجراحة على الأقل ٥٩% من الذين قاموا بها في صحة جيدة، ويعملون طوال الوقت، ويستمتعون بحياتهم دون التقيد بالإسهال أو الألم.

الشقوق الحرة أو الشوارد هي مجموعة من الذرات تحتوي على الكترون واحد منفرد على الأقل (غير مزدوج).

والالكترونات هي دقائق سالبة الشحنة. توجد في العادة في أزواج تكون معاً ترتيباً مستقراً من الناحية الكيميائية. فإذا كان الالكترون في صورة مفردة، فإن ذرة أخرى أو جزئياً آخر يمكن أن يرتبط به في تفاعل كيميائي. ونظراً لأن تلك الشقوق أو الشوارد الحرة يمكنها الارتباط بسهولة بغيرها من المركبات فإنها يمكن أن تحدث آثاراً أو تغيرات شديدة بالجسم، ويمكن أن تسبب كثيراً من التدمير. وكل شق حر يمكن أن يوجد لجزء صغير من الثانية، ولكن الدمار الذي يخلفه وراءه قد يكون مستديماً.

توجد الشقوق الحرة بصورة عادية في الجسم بأعداد قليلة والعمليات الكيميائية تؤدي بصورة طبيعية إلى نشوء الشقوق الحرة. وفي الظروف العادية فإن الجسم يمكنه السيطرة عليها، ومع ذلك فليست كل الشقوق الحرة ضارة، فالشقوق الحرة التي ينتجها جهاز المناعة تدمر الفيروسات والبكتيريا. وثمة شقوق حرة أخرى تضطلع بإنتاج هرمونات حيوية وتنشيط أنزيمات ضرورية للحياة. ونحن نحتاج للشقوق الحرة لإنتاج الطاقة والمواد المختلفة، التي يحتاجها الجسم. ولكن إذا زاد تكون الشقوق الحرة زيادة كبيرة فقد تحدث تلفاً بالخلايا والأنسجة، وتكون عدد كبير منها ينبه إنتاج المزيد منها، مما يؤدي إلى المزيد من التلف والتدمير.



مرض لايم Lyme Disease

مرض لايم هو مرض تسببه بكتريا من أنواع اللوليبات تسمى *Borrelia burgdorferi* تنتقل بواسطة قراد الغزال، التي تحملها الغزلان والفئران في غالبية الأماكن. لقد سُمي هذا المرض بمرض لايم نسبة إلى مدينة لايم بولاية كونيتيكت الأمريكية؛ حيث كان اكتشاف المرض أول مرة في منتصف السبعينيات، ومنذ ذلك الوقت والمرض في تزايد. وفي ولاية كاليفورنيا تنتقل البكتريا عن طريق قراد ذات الأرجل السوداء القريبة للنوع الأول، والتي يحملها أيضاً جرذان الخشب. وكلا النوعين: قرادُ الغزال والقرادُ ذات الأرجل السوداء صغيرة جداً، فالقراد البالغة يبلغ طولها أقل من عشر بوصة والهورية في حجم رأس الدبوس. ومن الصعب رؤية القراد، لأنها أصغر بكثير من قراد الكلاب المعروفة. وبسبب صغر حجمها يصعب التعرف إليها.

تتفضل الحوريات واليرقات على الفئران ذات الأرجل البيضاء، وتتغذى القرادان البالغة على الغزال الأبيض، ويمكن كذلك أن تتغذى على حيوانات أخرى كثيرة مثل الخيول والأبقار والكلاب والقطط والخفافيش والسناجب وحتى الطيور والسحالي والأرانب الأمريكية. تتساقط القراد من الحيوانات على الحشائش في الحقول أو مناطق الغابات أو المستنقعات، ومنها يلتقطها المارة أما الإنسان أو الحيوان، الذي يصبح العائل اللاحق. وتحدث أغلب الحالات في الصيف والخريف، وتستطيع الحيوانات المنزلية الأليفة أن تلتقط القراد وتحملها إلى المنزل ومن ثم يمكنها الانتقال إلى الإنسان. تمكث القرادة بعد أن تعض العائل عدة ساعات قبل أن تبدأ في التغذية على دم العائل لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام.

وفي أثناء تغذيتها ربما تضع حملتها المعديّة في الدم. وكلما زاد الوقت الذي تبقى فيه القرادة متصلة بجسم الإنسان زادت خطورة المرض.

تتنوع أعراض مرض لايم تنوعاً كبيراً. كما تختلف مدة حضانة المرض، حيث تتراوح بين يومين إلى اثنين وثلاثين يوماً. والأعراض الأولى للمرض ربما تكون في صورة بقع حمراء دائرية أو طفح على الجلد، وهذا نتيجة لهجرة البكتريا المعديّة عبر الجلد إلى الخارج. وتظهر هذه الأعراض في أي مكان في الجسم بعد عدة أيام إلى عدة أسابيع بعد العضة، ويمتد هذا الطفح في صورة دائرية، بينما يبدأ مركزه في الاختفاء. ولهذا يطلق عليه طفح عين الثور. وبالإضافة إلى هذا الطفح تظهر أعراض أخرى، مثل الشعور بالتعب وأعراض تشبه الفلونزا وصعوبة في النوم، ووهن في العضلات وآلام وصداع وتقلص في الرقبة وآلام بالظهر وأحياناً غثيان وقيء. وبعد ذلك يتطور المرض خلال ثلاث مراحل، وليس ضرورياً أن يمر الشخص المصاب بهذه المراحل كلها.

١- من ثلاثة أيام إلى نحو ثلاثة أسابيع بعد عضة القرادة، تظهر نتوءات صغيرة على الجلد، مع ظهور طفح ربما يغطي كل الجذع لمدة يوم أو يومين أو حتى بعض الأسابيع، ثم يختفي بعد ذلك. وهناك أعراض أخرى قد تظهر مثل الحمى والرعشة والغثيان واحتقان بالحلق وقيء.

٢- شلل العصب الوجهي، يظهر متأخراً بعد عدة أسابيع أو شهور، وفي هذا الوقت يمكن أن يحدث تضخم في الطحال والغدد اللعابية وصداع حاد وتضخم عضلة القلب واضطراب في دقات القلب.

٣- وعلى المدى البعيد، يمكن أن يسبب المرض آلاماً ظهرية مزمنة، وتقلصاً بالرقبة، وآلاماً بمفصل الركبة. وتورماً وآلاماً بالمفاصل الأخرى، والأمراض الانحلالية للعضلات.

يسبب مرض لايم أعراضاً تشبه أعراض مرض التصلب المتعدد ومرض النقرس والذئبة الحمراء.

وبمجرد حدوث التهاب المفاصل، فإن الآلام والتيبس في المفاصل تظهر وتختفي من آن لآخر، وقد تظهر مرة أخرى حتى بعد مرور عدة سنوات. وقد وجد أن ١٠٪ من المرضى قد يسبب لهم المرض تيبساً في مفاصلهم.

ومرض لايم يعد من الأمراض التي يمكن علاجها، حيث إنه قابل للشفاء، لا سيما إذا اكتشف في مراحله الأولى، وإذا لم يعالج فإنه يتطور مسبباً تضخم الطحال والغدد اللمفاوية والتهاب المفاصل واضطرابات الجهاز الدوري والجهاز العصبي المركزي واضطراب ضربات القلب.

علاج مرض لايم،

ينقسم علاج مرض لايم إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يعد الأطباء أن العلاج الفوري بالمضادات الحيوية يختصر مشوار المرض إلى النصف كما يقولون.

ولكن بعض الأطباء لا يفضل استخدام المضاد الحيوي إلا بعد ظهور الأعراض، وخاصة طفح عين البقرة والرعدة والإرهاق وألم المفاصل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

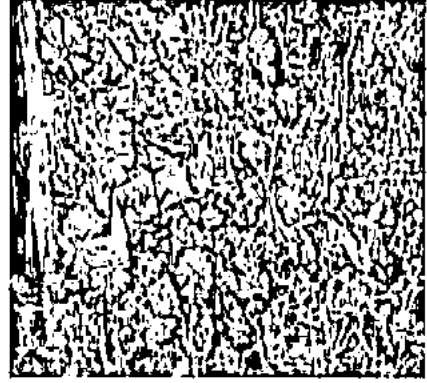
يوجد عدد من الأعشاب أعطت نتائج إيجابية في علاج مرض لايم، وهي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

والبرسيم الحجازي من المعروف احتوائه على معادن مهمة وفيتامين ك. وقد تحدثنا عن البرسيم الحجازي في عدد من الأمراض السابقة، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية يؤخذ منه ٣ حبات قبل كل وجبة.

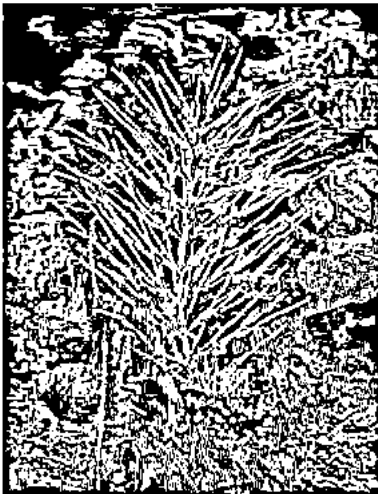
٢- الهندباء البرية Chicory:

والهندباء البرية من الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض مثل الكبد والصفراء والمثانة والجهاز الهضمي، يوجد مستحضر مقنن منها يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، يؤخذ حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٣- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف بالكنبات، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٤- جذر الخطمي Marshmallow:

يعد جذر الخطمي أحد العلاجات الجيدة لكثير من الأمراض، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد منه مستحضر مقنن يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، وهو يساعد كثيراً على إصلاح الدم والأنسجة التالفة التي يسببها مرض لايم.



٥- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

حشيشة القنفذ أو ما يعرف بالردبكية من الأعشاب المعروفة على مستوى العالم ومن أكثر الأعشاب مبيعاً في الأسواق العالمية. تؤخذ مضادة للبكتيريا والفيروسات ومقوية لجهاز المناعة ومقوية للذاكرة. يوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية. يؤخذ منها كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة واحدة في المساء.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية المستخدمة لعلاج مرض لايم هي:

- ١- زيت زهرة الربيع: يوجد في كبسولات يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وهو مفيد جداً ضد الألام والالتهاب عن طريق البروستاجلاندين المضادة للالتهابات.

٢- الثوم: الثوم مضاد حيوي طبيعي جيد، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- Faurin Puls: يعمل مضاداً للأكسدة؛ وهو مهم ومنظم جيد لجهاز المناعة وضروري لتنشيط خلايا الدم البيضاء والوظائف العصبية. يستخدم تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٤- عشب البحر: يساعد الجسم على التخلص من السموم لغناه بالفيتامينات والمعادن، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية: تقلل الالتهاب وتبيس المفاصل. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٦- السيلينيوم: هذا المعدن مضاد قوي للأكسدة، ومنظم لجهاز المناعة، وتنشيط كرات الدم البيضاء والوظائف العصبية. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً تحت اللسان.

٧- النحاس: ضروري لوظائف المناعة. يؤخذ بمقدار ٣ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها :

١- استخدم المشروبات الورقية الخضراء لإمداد الجسم بمادة الكلورفيل، الذي يخلص الجسم من السموم.

٢- إذا ظهر عليك طفح عين الثور على أي مكان في جسمك، فعليك الذهاب إلى المستشفى بأسرع وقت.

٣- إذا وصف لك الطبيب مضاداً حيوياً فاستعمل يومياً مستحضر الآسيدوفيلس كمكمل غذائي ليحافظ على البكتريا النافعة في القولون.

٤- ابتعد عن الأماكن التي يمكن أن يوجد فيها القُرادُ المسبب للمرض.

- ٥- استخدم دائماً طارداً للحشرات في حديقة منزلك وفي المنزل و استخدم طارداً آخر يحتوي على داي إيثيل تولو أميد على ملابسك و رقبتيك والأماكن الأخرى المعرضة من جسمك، ما عدا وجهك.
- ٦- تناول كمية وفيرة من الثوم في وجبتك أو تناوله كمكمل غذائي. فالثوم مضاد حيوي طبيعي ومقو للمناعة.
- ٧- استخدم مسحوق ورق الشعير المجفف وحبوب لقاح النحل والهلام الملكي لإمداد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لاصلاح الأنسجة وبناء الدم.
- ٨- افحص الأطفال جيداً قبل النوم في فصل الصيف إذا كانوا قد قضوا وقتاً طويلاً بالخارج وافحص بعناية الشعر والأذنين وتحت الإبطين والجذع والفخذ وخلف الركبة وعليهم بالاستحمام مع غسل ملابسهم.



مرض ليجيونييرز Legionnaires

مرض ليجيونييرز من الأمراض الخطيرة التي تصيب الشعب الهوائية والرئة، ويسببه نوع من الجراثيم يتبع فصيلة Legionella. وبالأخص النوع المعروف باسم Legionella Pneumophila، وقد عرف أول مرة بعد أن أصيب ١٨٢ شخصاً كانوا في اجتماع لرابطة المحاربين الأمريكيين، وذلك من العام ١٩٧٦م. ويوجد هذا النوع من البكتيريا في الماء وهي تعيش فيه دوماً، وتنتقل عن طريق انتقال الرذاذ الذي يحمله الهواء، كما توجد هذه البكتيريا في الأراضي الزراعية المحروثة حديثاً وبعض الحفر في مواقع أخرى من الأرض. وقد وجد أن مدة حضانة هذا المرض تتراوح بين يومين إلى عشرة أيام من بعد الإصابة بالجراثيم، ولحسن الحظ فإن هذا المرض لا ينتقل بالعدوى من شخص إلى آخر.

وأول أعراض المرض هي أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، وهي إرهاق وآلام بالجسم وارتفاع طفيف في درجة الحرارة وصداع، وأحياناً يشتد المرض فترتفع درجة الحرارة بشدة لتصل إلى ٤٠م، ويصاحبها رعشة وسعال وإسهال واختلال وقيء وغثيان وآلام مبرحة في منطقة الصدر. مع صعوبة شديدة في التنفس نتيجة لنقص الأكسجين، تظهر زرقة على الأظفار والجلد والشفاه، ويبدأ السعال في بدايته جافاً خالياً من البلغم، ولكنه فيما بعد يكون مصحوباً بكميات كبيرة من البلغم، الذي يتميز بلونه الرمادي أو مصحوباً بدم. ويشخص المريض عن طريق تحليل الدم وكذلك عمل مزرعة للبلغم المبسوق. تزداد مخاطر الإصابة بمرض ليجيونييرز مع وجود الأمراض المزمنة المصاحبة كأمراض انتفاخ الرئة والفشل الكلوي والسكري، وكذلك مع بعض

العادات التي يعرف عنها بأنها تسبب نقص المناعة مثل شرب الخمر وتعاطي المخدرات والتدخين، يُشفي هذا المرض عادة عند الأشخاص البالغين، أما صغار وكبار السن وبالأخص عندما يكونون معتلبي الصحة، فإنهم قد يتعرضون لحدوث قصور في التنفس.

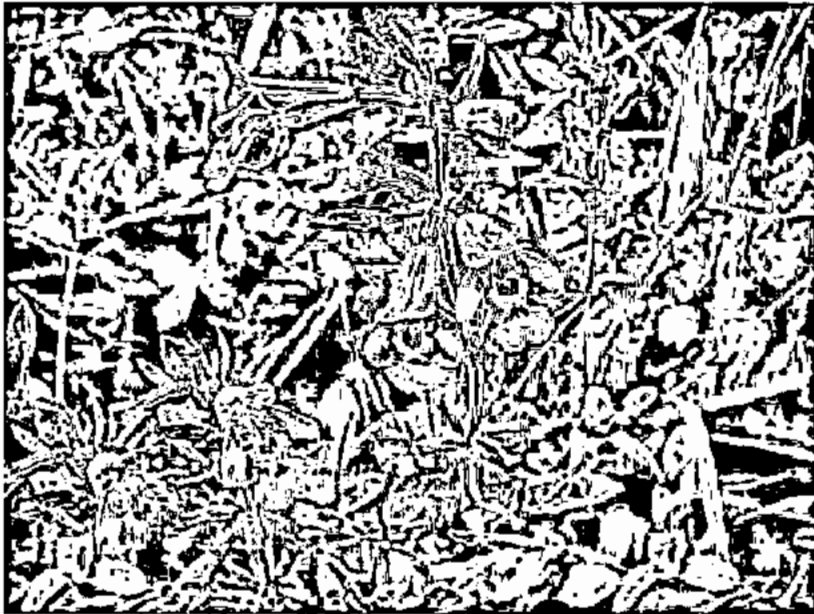
علاج مرض ليجيونيرز بالأعشاب والمكملات الغذائية،

أولاً: الأعشاب:

يوجد عدد من الأعشاب تعطي نتائج إيجابية لهذا المرض من أهمها الآتي:

١- النعناع البري Calament:

وهو عشب صغير معمر ذو أزهار أرجوانية، الجزء المستعمل من هذا العشب جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، المركب الرئيس فيه هو البوليجون. يستخدم النعناع البري لتنبيه التعرق، ومن ثم يساعد على خفض الحمى، كما أنه يخفف آلام الصدر والريح وعسر الهضم، وهو من المقشعات الجيدة (طارد للبلغم) ومفيد كثيراً في علاج السعال والزكام.



وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعدوى التنفسية ويفضل مزجه مع قليل من أزهار الأخرية ذات ألف الورقة والزعر البري، يؤخذ ملعقة أكل من نبات النعناع البري، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الأوكاليتبوس Eucalyptus:



الأوكاليتبوس شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها أحياناً إلى ثمانين متراً، وربما أكثر، وتعرف عادة بشجرة الصمغ الأزرق. وهي شجرة دائمة الخضرة لها رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم منها الأوراق والزيت العطري للأوراق. موطن هذا النبات الأصلي أستراليا. تحتوي أوراق الأوكاليتبوس على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت مركب السينيول، الذي يصل إلى ٨٠٪. كما تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض

العفص ومواد راتجية. يستعمل الأوكاليتبوس على نطاق واسع في العالم وهو مظهر قوي يستخدم لتفريج السعال والزكام والتهابات الحلق وغير ذلك من العدوى. كما يستخدم طارداً للبلغم ومنشطاً لجريان الدم.

وقد قامت أبحاث غزيرة على الأوكاليتبوس في السنوات الأخيرة، وتبين أنه يوسع القصبات في الرئتين. تستعمل الأوراق مطهرة ومفيدة جداً للزكام والأنفلونزا والتهاب والحلق، ومقشعاً قوياً ملائماً لعدوى الصدر، بما في ذلك التهابات القصبات وذات الرئة. يستخدم الزيت العطري المخفف بزيت الزيتون بوصفه على المناطق المصابة مثل الصدر ويدهن به جيداً. وكذلك على الآلام الروماتزمية، وبالأخص دهاناً للركب. كما يستنشق زيتة للأعراض المذكورة آنفاً، وخاصة أمراض الصدر. يوجد من الأوكاليتبوس مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات وأقراص تباع في محال الأغذية الصحية.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من عشبة حشيشة القنفذ عدة أنواع، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هو النوع الأرجواني أو البنفسجي، يستخدم من العشب جذوره وأزهاره، التي تحتوي على الكاميدات واسترات حمض الكافئين ومتعدد السكريد وزيت طيار، كما يحتوي على بيتاين، تستخدم جذور حشيشة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، الذي يواجه جميع أنواع العدوى الجرثومية الفيروسية، ويتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري (الأيدز). تعد العشبة أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية على هيئة كبسولات يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً لعلاج مرض ليجيونيروز.

٤- مستحضر عشبي صيني يعرف باسم Clear Lungs:

وهذه التركيبة موجودة في محال الأغذية الصحية تستعمل لحماية الرئة: حيث تستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستعمل المكملات الغذائية في حالة عدم تناول الفواكه والخضراوات وبالأخص الأشخاص الذين يعانون من سوء امتصاص الغذاء، وأهم المكملات الغذائية المستخدمة لمرض ليجيونيروز ما يأتي:

- ١- كبسولات الثوم: حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الأكل: حيث يساعد على قتل الجراثيم وبالأخص البكتريا المسببة لمرض ليجيونيروز.
- ٢- بيتاكاروتين أو مركب كاروتينويد (بيتاين): يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو يكون فيتامين أ الذي يحمي الرئة.
- ٣- مساعد الأنزيم Q10: يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يومياً: حيث إنه يقوم على تقوية وتنظيم عمل الجهاز المناعي، ويحمل الأكسجين للخلايا.
- ٤- الزنك: يؤخذ بمعدل ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، وهو مفيد للمناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك كأقرص استحلاب.

تعليمات يجب على مريض ليجيونيروز اتباعها ،

- ١- تناول أطعمة نيئة بنسبة لا تقل عن ٧٥% تشتمل على الخضراوات والفواكه وكذلك الخضراوات المطهوه على البخار.
- ٢- عدم تناول الأطعمة المقلية والسكر ومنتجات الألبان وكذلك الدخان.
- ٣- استخدم مرطباً بارداً ليزيد نسبة الرطوبة في الهواء. ويخفف إفرازات الرئة.
- ٤- لا تتعرض للبرد، حيث إنه يسبب تدهور الحالة، عليك دوماً المحافظة على جسمك دافئاً.
- ٥- استخدم مِخْدة صغيرة دافئة أو زجاجة ماء دافئة بوضعها على صدرك ليخفف حدة الألم.
- ٦- خذ قسطاً من الراحة، ولا تتعجل في ممارسة نشاطك قبل أن تتماثل للشفاء.





مرض منير Mnire Disease

مرض منير هو مرض يصيب عادة الأذن الداخلية، ويسبب طنيناً أو رنيناً في الأذن، وربما ضعفاً في حاسة السمع والدوار وفقد الاتزان والغثيان والقيء. هذا المرض قد يصيب أذناً واحدة أو الأذنين معاً.

لم يعرف حتى الآن السبب الحقيقي لهذا المرض، ولكن كثيراً من العلماء يعتقدون أن سبب حدوثه هو اضطراب في عمليات التمثيل للمواد الكربوهيدراتية في الجسم؛ كتلك التي تحدث مثلاً في حالات هبوط السكر في الدم. ويقول علماء آخرون: ربما يعود السبب إلى نقص في تدفق الدم إلى المخ بسبب انسداد الشرايين أو بسبب قصور الدورة الدموية. وكانت هناك بعض الدلائل التي تقول: إن الحساسية والتوتر والتعرض للضوضاء العالية وتناول الملح بكميات كبيرة ربما تكون السبب في حدوث هذا المرض.

كيف يحدث هذا المرض: يقول الأطباء: إن احتباس السوائل الموجودة في القنوات العظمية نصف الدائرية للأذن الداخلية تؤدي إلى زيادة الضغط؛ مما يؤدي إلى اضطراب في الاتزان والسمع وحدوث نوبات من الدوار والغثيان والقيء أيضاً قد يحدث. كما أن احتباس السوائل أثناء مدة ما قبل الحيض في السيدات وحالات الحساسية وانتباض الأوعية الدموية، التي تغذي الأذن الداخلية قد يكون له علاقة بمرض منير. ويقول بعض الخبراء: إن استخدام بعض الأدوية والتدخين ومتلازمة المنصل الصدغي الفكي قد تكون مرتبطة بالمرض.

علاج مرض منير؛

يعالج مرض منير بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية.

أولاً: الأدوية العشبية؛

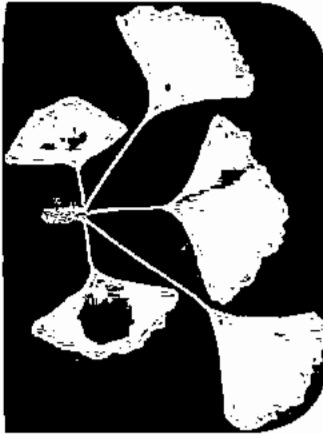
١- الآس البري الشائك Butcher's Broom



الآس البري الشائك: نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر. ذو أزهار بيضاء مخضرة وغبينات حمراء لامعة. الجزء المستخدم من النبات كل أجزاء النبات الهوائية والموجودة تحت سطح الأرض. يحتوي الآس البري الشائك على جلوكوزيدات صابونية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المركبات ذات بنية كيميائية شبيهة بالبنية الكيميائية لمركب الديوسجين الموجود في الأنثيم

البري (Dioscorea). يستخدم نبات الآس البري الشائك لقاومة احتباس السوائل وتحسين الدورة الدموية، وله فائدة كبيرة في مرض منير. ويوجد في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



وتسمى شجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة يصل ارتفاعها 9 - تتميز بأوراقها القلبية الشكل وبيذورها. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبيذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستخدم الجنكة على نطاق واسع، حيث تنبه الدورة الدموية ومضادة للربو والتشنج والالتهابات. وأهم استخداماتها هي تحسين الدورة



الدموية في المخ. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً؛ حيث يوجد مستحضر مقطن يباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- المنجنيز: لقد وجد أن نقص هذا المعدن يسبب مرض منير. يؤخذ ٥ مجم يومياً، وتؤخذ منفصلة عن معدن الكالسيوم إن كان يستخدم.
- ٢- بيكولينات الكروم: تحافظ بيكولينات الكروم على مستوى السكر في الدم، الذي يرتفع غالباً مع هذا المرض.
- ٣- الأحماض الدهنية الأساسية: يقوم هذا المستحضر بتصحيح اضطرابات الهضم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- حبيبات الليسيثين: تقوم بحماية خلايا المخ وتحسين وظائفه، يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- حافظ على الوجبات التي تقلل مستوى السكر في الدم لمدة أسبوعين، وإذا شعرت بتحسن فعليك أن تستمر على هذه الوجبات.
- ٢- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية في أي زيت والسكريات والملح وأي شيء يحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشوكولاتة والجوارانا والمنة.
- ٣- تعرّف إلى نوع الطعام الذي يسبب لك حساسية، ثم اتركه تماماً.





مسماير القدم والجسأة Corns and Calluses

مسماير القدم هو تفلظ لامع وصلب لجزء صغير من البشرة، يضغط هذا البروز أو النشوء الغليظ على طبقة الجلد الداخلية، ويتسبب في جعلها رقيقة وهشة. يعرف بعض العامة بتؤلؤل القدم. تحدث مسامير القدم بسبب الضغط والاحتكاك، ولذلك فإن مسامير القدم كثيراً ما تتمو فوق مفاصل أصابع القدمين للأشخاص، الذين يرتدون أحذية لا تناسب أقدامهم. لكن مسامير القدم قد تتكون في أي مكان من الجسم، حيث يحدث الضغط والاحتكاك أذى في البشرة. ومسماير القدم اللين يوجد عادة بين أصابع القدمين، وهنا تبقى البشرة المتغلظة لينة، لأنها تغسل دوماً بالماء. ومسماير القدم يسبب ألماً ووجعاً عند اللمس. كل من مسماير القدم والجسأة يتموان كرد فعل للاحتكاك أو الضغط المستمر.

علاج مسماير القدم والجسأة:

ينحصر علاج مسماير القدم والجسأة في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها الآتي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن زيت شجرة الشاي في علاج القرحة الأكاله، ولكن طريقة الاستعمال في هذا المرض يكون استعمالاً داخلياً.

يؤخذ كبسولة ٣ مرات في اليوم.

٢- خاتم الذهب Goldenseal:

تحدثنا عن خاتم الذهب في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. يوجد مستحضر مقنن من خاتم الذهب يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين هـ: يستخدم فيتامين هـ استخداماً خارجياً، حيث تؤخذ اللبوسة المحتوية على الزيت وتكسر وضع زيت فيتامين هـ دهاناً على المسمار، ثم غطها بقطعة نظيفة أو كرة قطن ثم ارتد جوارب قطنية نظيفة واطركها لأكثر من ليلة.

٢- ملح إبسوم الدايفي من معامل الملكة هيلينا: توضع ضمادات من هذا الملح، حيث يعطي نتائج جيدة.

٣- الثوم: اهرس فص ثوم ثم اخلطه مع زيت فيتامين هـ وضعه على مسمار القدم أو الجسأة واتركه لمدة ساعتين، وكرر ذلك مرتين يومياً.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- تجنب الأغذية المقلية واللحم والشاي والقهوة والشوكولاتة والسكر.
- ٢- لا تستخدم سكين أو آلة حادة لقطع المناطق الصلبة لاحتمال تلوثها أو العدوى.
- ٣- تناول العصير وخضراوات نيئة لمدة ٣ أيام للمساعدة في إعادة الاتزان الحمضي/ القاعدي في جسمك.



مشكلات استئصال الرحم

Hysterectomy-Related Problem

يستأصل الرحم جراحياً عندما يكون هناك أورام ليفية وهي عادة أورام حميدة، ولكنها تسبب بعض المشكلات. وقد وجد أن نحو ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم التي تتم في أمريكا كانت لهذا السبب. كما أن هناك أسباباً أخرى تجعل الطبيب يقدم على عملية استئصال الرحم، وهو فرط نمو بطانة الرحم بمعدل ٢٠٪ وسقوط الرحم بمعدل ١٤٪.

هناك ثلاثة طرق لاستئصال الرحم، وهي:

١- الاستئصال الجزئي: وفيه يستأصل جسم الرحم فقط، دون العنق وبقية أعضاء الجهاز التناسلي الداخلي للأنثى.

٢- الاستئصال الكامل: وفيه يستأصل عنق الرحم أيضاً.

٣- الاستئصال الشامل: وهو أكثر الأنواع، حيث يتم استئصال المبيضين وقناتي فالوب إضافة إلى الرحم.

تختلف الأعراض حيث تتضمن شعوراً دائماً وثقلاً بالانتفاخ ومشكلات في الجهاز البولي وسلس البول، غزارة الطمث بصورة غير طبيعية. تضخماً غير طبيعي في منطقة البطن نتيجة للأورام الليفية والعمق نتيجة للأورام الليفية أو فرط نمو بطانة الرحم.

تعاني النساء اللاتي تُجرى لهن عملية استئصال الرحم من مشكلات عديدة، وتحدث أكثرها أهمية عند استئصال المبيضين؛ حيث تظهر مرحلة سن اليأس فجأة

بما يصاحبها من مصاعب وعدم الارتياح لحرمان الجسم فجأة من الهرمون المهم وهو الأستروجين، وقد يؤدي هذا الفقد إلى زيادة ملحوظة في خطر فقدان كتلة العظام، وهو كثيراً ما يسبق الإصابة بهشاشة العظام وإلى زيادة في احتمال الإصابة بأمراض القلب، إضافة إلى مشكلات الجهاز البولي وآلام المفاصل والصداع والأرق والاكتئاب والإرهاق. لقد لوحظ أنه حتى النساء اللاتي يحتفظن بالمبيضين كثيراً ما يعانين من انخفاض إفراز الأستروجين، ومن ظهور أعراض مرحلة اليأس مبكراً، ويعتقد العلماء أن هذا يعود إلى الإخلال بوصول الدم إلى المبيضين وقلته نتيجة لاستئصال الرحم. وتعاني ٥٠% من السيدات اللاتي تخضعن للاستئصال الجزيئي للرحم أو أكثر من مدة يأس مبكرة. كما لوحظ أن هناك مشكلات أخرى، وهي انخفاض الرغبة الجنسية بعد استئصال الرحم. وتقول الإحصاءات: إن ثلث النساء اللاتي يخضعن لعملية استئصال الرحم يشعرن بانخفاض شديد في رغبتهن الجنسية واستمتاعهن بالعملية الجنسية. وقد تظهر قلة الرغبة الجنسية سواء تم استئصال المبيضين أم لا.

علاج مشكلات استئصال الرحم:

يتم علاج مشكلات استئصال الرحم حسب الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستعملة في علاج مشكلات استئصال الرحم هي:

١ - اليانسون Anise:



لقد سبق الحديث عن اليانسون بالتفصيل الدقيق في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٨٥. واليانسون من النباتات الطبيعية التي تحت على إفراز هرمون الأستروجين. يوجد مستحضر مقنن متوفر في

مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً. ويمكن استعمال ثمار اليانسون الموجودة بكثرة في مجال العطارة؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الثمار وتغلى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

٢- الشمر Fennel:

سبق الحديث عن الشمر في عدة علاجات لأمراض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والسنتوت أو الشمر يستخدم على نطاق واسع أوراقه وثماره وجذوره. يزيل المغص ويمنع عسر الهضم ويزيل حرقة المعدة ولعلاج حالات القولون العصبي، ويحسن الشهية ويطرد الغازات، وكمُنشط لإفراز هرمون الأستروجين. يوجد مستحضر مقنن في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٣- الحلبة Fenugreek:

تحدثنا عن الحلبة في عدة أمراض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والحلبة التي قيل فيها «لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً» وقال بيكسر عالم الأعشاب الإنجليزي «لو وضعت الحلبة في كفة ووضعت جميع الأدوية في كفة أخرى لرجحت الحلبة بالكفة الأخرى» والحلبة تحتوي



على الأستروجين. وتستخدم الحلبة إما طازجة أو جافة، والحلبة توجد طازجة منبته في أغلب المتاجر الكبيرة. كما يوجد مستحضر مقنن من الحلبة متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- اليام البري Wild Yam:

سبق الحديث عن اليام البري في هذا الجزء وتعد جذوره من الأدوية العشبية الجيدة لهذا المرض؛ حيث يعمل مهدئاً للالتهابات وآلام العضلات، يزيل عوارض ما بعد انقطاع الطمث، ويخفف كثيراً من أعراض مشكلات استئصال الرحم. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٥- المرمية Sage:

تحدثنا عن المرمية بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة طب الأعشاب صفحة ٥٣١. كما تحدثنا عن استعمالاتها لعدة أمراض في هذا الجزء والجزء الأول من الموسوعة. والمرمية من النباتات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وهي مولدة للأستروجين. يوجد مستحضر مقنن من المرمية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية التي تستعمل في علاج مشكلات استئصال الرحم وأهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم + الماغنسيوم: يفوق الأستروجين امتصاص الكالسيوم، وهو مطلوب أيضاً لعمل الجهاز العصبي المركزي، يؤخذ ٢٠٠٠ مجم يومياً قبل النوم. أما الماغنسيوم فهو يعزز امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً قبل النوم.

٢- فيتامين هـ: يقوم هذا الفيتامين بإنتاج الأستروجين، يستخدم حسب إرشادات الطبيب فقط..

٣- في حالة العلاج الاستعاضوي يستخدم هرمون البروجيستيرون وليس الأستروجين. ويجب عدم استخدام البروجيستيرون إلا بإذن الطبيب.

تعليمات يجب اتباعها ،

- ١- يجب تجنب الكافئين والمواد التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكاكاو ومنتجات الألبان واللحم والأطعمة المصنعة والسكر.
- ٢- قللي من السكر في غذائك للمحافظة على نسبة السكر في الدم والأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الغنية بالألياف والأسماك ولحوم الديكة والدجاج من دون الجلد ، والزبادي قليل الدسم والجبن القشري من أجل البروتين ومنتجات الصويا. ولا يؤكل أي سكر مكرر أو دقيق أبيض أو أطعمة مصنعة أو دهون مشبعة أو أغذية تحتوي على ألوان صناعية أو مواد حافظة. يفضل أكل عدة وجبات صغيرة في اليوم مثلاً ٦ وجبات بدلاً من الوجبات الثلاث.





مشكلات الحمل

Pregnancy Related Problems

بعد الحمل المدة التي تمتد بين عملية الإخصاب للبويضة وحتى الولادة. في هذه المدة ينمو الجنين وينضج ويصبح جاهزاً للخروج إلى الحياة بعد ٤٠ أسبوعاً، تنقصر أسبوعاً أو تزيد أسبوعاً. يوجد العديد من المشكلات التي يمكن أن تحدث خلال مدة الحمل، العديد منها مثل علامات الشد وتكون الغازات التي تسبب الضيق لا غير، بينما البعض الآخر مثل الإجهاض أو النزف فإنها تشكل خطورة كبيرة.

معظم المشكلات التي تحدث أثناء الحمل تكون نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم، أو نتيجة لنقص المواد الغذائية أو نتيجة التغيير الذي يطرأ على توزيع وزن الجسم نتيجة الزيادة المفاجئة في الوزن. هذا المدخل يبين بعضاً من المشكلات شائعة الحدوث مع الحمل، ويصف بعض وسائل العلاج الطبيعية وأيضاً بعض التلميحات والمقترحات المفيدة للحفاظ على صحة جيدة أثناء الحمل، ولأجل حمل وولادة طبيعيين، فإنه يجب استشارة المتخصصين والأكفاء في الرعاية الصحية والتعاون معهم. سواء أكانوا أطباء أم ممرضات أم قابلات. يمكن للمرأة الحامل أن تختبر نفسها، وذلك بشراء شريط اختبار يباع في معظم متاجر الأدوية. وقد أوضحت الدراسات أن اختبار الحمل الذي يجري في البيت يكون دقيقاً في نحو ٧٧,٢٪ فقط من الحالات. وعلى الحامل دائماً أن تستشير مقدم الرعاية الصحية لتأكيد النتائج الإيجابية يوجد على الشريط تعليمات عن كيفية إجراء التحليل الذاتي في المنزل. تحدث بعض المشكلات أيضاً أثناء الحمل مثل:



١- الأرق: وهو عادة شائعة الحدوث كثيراً أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل؛ حيث يصعب اتخاذ وضع مريح للنوم. ونقص فيتامين ب المركب يؤدي أيضاً إلى حدوث الأرق.

٢- آلام الضلوع: تحدث هذه الآلام نتيجة الضغط الذي يسببه تمدد الرحم.

٣- ألم الظهر: ينتشر كثيراً ألم الظهر أثناء الحمل، ويكون غالباً نتيجة الخاطئة مثل الزيادة في وزن الجسم والتأثير المرخي للعضلات لهرمون البروجسترون والتغير في مركز الوزن.

٤- ألم العصب الوركي: يعد العصب الوركي أطول أعصاب الجسم، فهو ينشأ من الضفيرة العجزية أسفل الظهر، ويشق طريقه إلى أسفل خلال الحوض عبر فتحة تسمى الفتحة الوركية العظمى. ثم يسير عبر مفصل الورك إلى السطح الخلفي للمخذ. ويحدث تهيج هذا العصب كثيراً أثناء الحمل.

٥- الإمساك: تعد التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل ذات تأثير مرخ للعضلات بما فيها عضلات القناة الهضمية. وارتفاع مستوى البروجسترون في الجسم يقلل من كفاية القناة الهضمية، فتبطئ الانقباضات الإيقاعية للأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث الإمساك.

٦- البواسير: تحدث البواسير كثيراً أثناء الحمل، وهناك عدد من العوامل التي تسهم في حدوث البواسير مثل الإمساك والضغط الذي يسببه الرحم مع زيادة حجم ووزن الجنين.

٧- تقلبات المزاج: وتعد شائعة أثناء الحمل، ويقول الخبراء: إنها تحدث نتيجة التغيرات الهرمونية.

٨- التبول المتكرر: يعد التبول المتكرر ظاهرة طبيعية تحدث في الشهور الأولى من الحمل، ويكون ذلك نتيجة التغيرات التي تحدث في وظائف الكلى والضغط الذي يسببه تمدد الرحم. ويعاني كثير من النساء من تكرار التبول أثناء الليل.

٩- تقلص عضلات الساقين: تحدث تقلصات الساقين نتيجة لنقص المواد الغذائية أو عدم توازن الأكتروليينات بالإمضاة إلى الضغط على الساقين بالوزن السائد.

١٠- دوالي الساقين: وهو عبارة عن اتساع الأوردة القريبة من سطح الجلد. وتختفي الدوالي بعد الولادة.

١١- الدوخة: تحدث الدوخة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وغالباً ما ينخفض معه ضغط الدم، حيث إن الرحم المتسع يضغط على الأوعية الدموية العظمى، وهذا يؤدي إلى الدوخة.

١٢- العرق: يقوم الجسم بالمحافظة على درجة الحرارة أثناء الحمل التي تناسب الجنين، وحيث إن المشي أو حتى صعود الدرج أو بذل أي مجهود يزيد من التعرق بصورة أكبر من ذي قبل.

١٣- علامات الشد: وهي عبارة عن خطوط مموجة تظهر على البطن والثديين والأرداف والفخذين، وتكون ذات لون أحمر في البداية، ثم تتحول تدريجياً إلى اللون الأبيض. والسبب يعود إلى الزيادة السريعة في الوزن التي تحدث مع الحمل. يمكنك منع هذه الخطوط باستعمال وصفة مكونة من نصف كوب زيت زيتون الخام، وربع كوب من عصارة الصبر و ٨ كبسولات من فيتامين هـ بعد فتحها ووضع ما بداخلها مع الزيت، وكذلك ٦ كبسولات من فيتامين أ بعد فتحها ووضعها مع الخليط السابق. قومي بخلط هذه المواد خلطاً جيداً وضعيه في برطمان صغير وضعيه في الثلاجة. ادھني يومياً بهذا المزيج على مواقع الخطوط في البطن والوركين والفخذين وتأكدي أنك إذا قمت بذلك يومياً فيمكنك منع ظهور هذه العلامات.

١٤- الغازات: تظهر الغازات من الاضطرابات الهضمية وخاصة مع الحمل، وهذا شيء طبيعي.

١٥- غثيان الصباح: يحدث الغثيان بشكل عادي بين الأسبوعين السادس والثاني عشر من الحمل وهذا طبيعي، وإن نحو ٦٠٪ من الحوامل يتعرضن لحدوث غثيان الصباح. والسبب هو التغير الذي يحصل في المرارة والتهاب البنكرياس وإفراز نسبة عالية من هرمون يسمى الهرمون البشري المشيمي المنشط للمناسل، وبالأخص عند وجود أكياس في الرحم أو نتيجة للحمل المتعدد.

١٦- مشكلات الجلد: من أهم هذه المشكلات ظهور بثرات وحب شباب والعلامات الحمراء والكلف وهو يقع صغيرة داكنة اللون على الوجه. وعادة تختفي هذه التغيرات بعد الولادة.

١٧- نزيف واحتقان الأنف: تسبب زيادة حجم الدم أثناء الحمل انفجار بعض الشعيرات الدموية الدقيقة في الممرات الأنفية، وهذا يؤدي إلى حدوث نزيف.

١٨- نزيف اللثة: يرتفع مستوى هرمون الأستروجين أثناء الحمل، فيسبب تورم اللثة وجعلها أكثر ليونة من الأحوال العادية، ويزيد من توازن الدم إلى اللثة، وهذا يجعلها عادة أكثر تعرضاً لحدوث النزيف والعدوى، وبالأخص مع عدم العناية بصحة الفم.

١٩- حرقة الفؤاد: يحدث في فم المعدة حرقة، وبالأخص أثناء مدة الحمل، وتسمى حرقة الفؤاد أيضاً. وذلك بسبب تمدد الرحم وزيادة حجمه، فيسبب ارتجاع السوائل من المعدة إلى المرئ. ولتفادي ذلك تجنبي تناول الأطعمة المتبلة والدهنية والقهوة والكحوليات ومضادات الحموضة المحتوية على بيكربونات الصوديوم. وتجنبي الانحناء أو الرقاد لساعات طويلة. يمكنك استخدام مستحضر Acid base من إنتاج Prevail corporation، ويمكن أن يؤخذ مع الأكل أو بين الوجبات.

تعليمات مهمة يجب على المرأة الحامل اتباعها، وهي:

١- التغذية الجيدة والإكثار من الخضراوات والفواكه للاستفادة من الفيتامينات والمعادن اللازمة للحمل ولجنينها. كما يجب ممارسة الرياضة ولكن بعد الاستشارة الطبية.

٢- عدم استخدام أي دواء إلا بعد أخذ رأي الطبيب المختص، سواء أكان هذا الدواء مفيداً كيميائياً أو مستخلصاً عشبياً؛ حيث إن كثيراً من الأدوية تسبب الإجهاض.

٣- استشارة الطبيب في طريقة النوم والتأكد من الأوضاع المناسبة.

٤- لا تستمع لآراء واقتراحات الصديقات أو الأقارب باستعمال خلطات عشبية معينة أو باستخدام أكل معين، وعليها دوماً تنفيذ ما ينصح به الطبيب.

- ٥- إذا شعرت بخروج أي نزيف مهما كان ضئيلاً أو أي سوائل فاقصدي الطبيب مباشرة.
- ٦- يحدث في أربعة الأشهر الأول من الحمل ما يسمى بالوحم؛ أي أن الحامل تشتهي أكل أشياء معينة من ضمنها التراب أو الجص، فعليها استشارة الطبيب في مثل هذه الحالات.
- ٧- الحامل تشعر بالقثيان، وخاصة في مدة الصباح، فعليها عدم أخذ أي شيء ضد القثيان وتستشير الطبيب المختص.
- ٨- أزيل أي خواتم تلبسيتها، ولا تتظري، وإلا فسوف تضطرين إلى قطع هذه الخواتم.
- ٩- يجب ارتداء ملابس واسعة وفضفاضة والأحذية المحكمة المناسبة، وقد تحتاجين إلى مقاس أكبر من مقاسك الطبيعي قبل الحمل.
- ١٠- لا تجلسي وأنت تحمليين طفلاً آخر على حرك، حيث إن ذلك يعوق الدورة الدموية.
- ١١- لا ترتدي الأحذية ذات الكعب العالي، حيث إن الكعب العالي يفقد الجسم توازنه ويزيد الحمل على الظهر.
- ١٢- تناولي في كل يوم ما بين ٦ - ٨ أكواب من الماء أو من أي سوائل أخرى.
- ١٣- استخدممي الزنجبيل ضد غثيان الصباح، وذلك بتناول كبسولتين من المستحضر المتوفر في مخازن الأغذية الصحية.
- ١٤- حافظي على نظافة الجلد ولا تستعملي المكياج لو حدثت تشققات في الجلد.
- ١٥- تجنبي التدخين، ويفضل أن يكون ذلك قبل الحمل، حيث إن التدخين يقلل من إمداد الأكسجين للجنين، ولا يجعل الجسم يحتفظ بفيتامين ج.



مشكلات المفصل الصدغي الفكي

Temporomandibular Joint Syndrome

المفصل الصدغي هو المفصل الذي يقوم بربط العظم الصدغي (العظم الذي يقع على جانبي الجمجمة) مع الفك السفلي، وإذا حصلت مشكلة في هذا المفصل فإنه يسبب ألماً في عضلات ومفاصل الفك، ينتقل أحياناً إلى الوجه والرقبة والكتف، وربما يكون هناك صعوبة في فتح الفم، وتظهر أصوات طرقعة وقرقعة أثناء عملية المضغ وتحريك المفصل. وتوجد هناك أعراض أخرى مثل الصداع والدوخة ووجع الأسنان والشعور بالألم والضغط خلف العينين وصعوبة في فتح وإغلاق الفم بطريقة طبيعية. وفصل الفك يقع مغروزاً في وسط شبكة معقدة من العضلات والأعصاب. إن القرص الغضروفي الذي يعمل كوسادة داخل المفصل ربما ينزاح من مكانه أو يصبح متأكلاً بسبب قوة المضغ، وكذلك إطباق الأسنان وحكها ببعضها، الذي يحدث توتراً وضغطاً شديداً في هذه المنطقة من الوجه، وعندما ينزاح القرص الغضروفي من مكانه، فإنه يؤدي إلى احتكاك عظام المفصل الصدغي بعضها ببعض الآخر، بدلاً من أن تنزلق بنعومة فوق بعضها البعض. وأحياناً أخرى يتسبب عدم انطباق المفصل والأسنان في منع الحركة السلسة والناعمة للمفصل.

إن الأسباب الكامنة وراء متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي الالتواء وعدم الإطباق الصحيح للفم مع حالة صرير الأسنان خاصة في الليل. كما يمكن لمتلازمة المفصل الصدغي الفكي أن ينشأ من الوضع غير الجيد وبعض العادات مثل وضع الهاتف بين الكتف والفك أثناء المعادثة، وكذلك الضربات المتكررة للفك والذقن، والإصابة التي تشبه ضربة السوط. كما أن نقص سكر الدم له دور في هذه المتلازمة؛ حيث يميل الناس إلى ضغط أسنانهم أكثر عندما ينخفض عندهم سكر الدم.

الفحص الذاتي للمفصل الصدغي الفكي:

لكي تعرف إذا كنت تعاني من المفصل الصدغي الفكي ضع الأصبع الصغيرة في الأذن حتى يتوقف السمع، وبعد ذلك بيضاء وثبات افتح وأغلق مفصل الفك. وعند أي لحظة تشعر فيها بقرقرة أو طرقعة أو ضوضاء أو طحن، فإن المفصل ربما يكون غير منطبق على بعضه. وينصح في مثل هذه الحالة بإجراء الفحص اللازم عند أحد المختصين من أجل علاج مفصل الفك.

علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي:

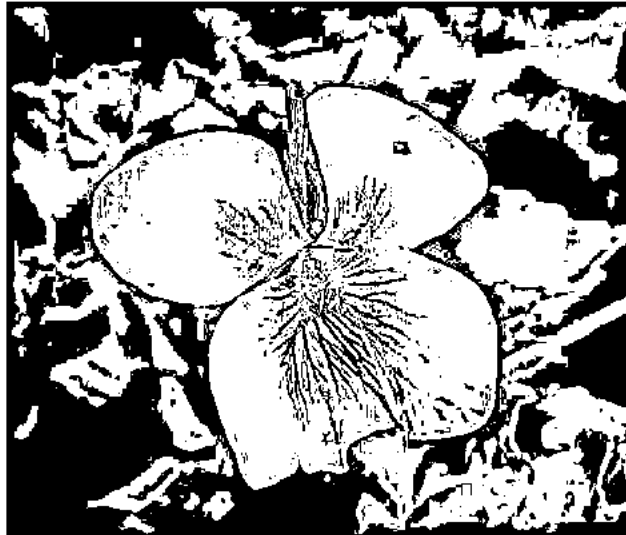
يتلخص علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي:

١- البنفسج Viola:

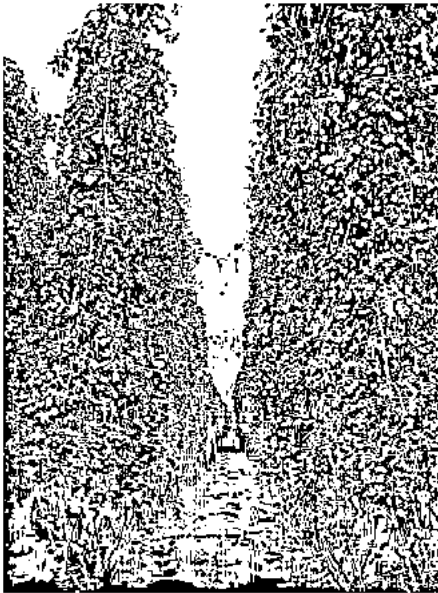
سبق الحديث عن البنفسج بشكل مفصل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٧٨. وهو يستخدم على نطاق واسع في عدد من الأمراض (انظر الجزء الأول).





ويستخدم البنفسج في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي، حيث يعمل منه مشروب يقيد: كمهدئ للأعصاب ومضاد للتوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة الدينار Hops:



حشيشة الدينار نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، ويوجد منها الذكر والأنثى. يعرف علمياً باسم *Humulus lupulus* الجزء المستخدم من النبات المخاريط الزهرية، وهي تحتوي على مواد مرة (لوبيولين وهو مولون واللوبيولون وحمض الفكريانيك)، كما تحتوي على زيت طيار، الذي يشمل هومولين. وكذلك تحتوي على فلافونيدات وكذلك حموض العفص متعددة الفينوليك. ومواد للأستروجين واسباراجين. تستخدم

حشيشة الدينار على نطاق واسع؛ حيث تستخدم متبهاً للجهاز الهضمي بقوة وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى. بينت الأبحاث أن لحشيشة الدينار تأثيراً

مرضياً للعضلات الملساء ومفعولاً مولداً للأستروجين، وتثبط الجهاز العصبي المركزي. يوجد مستحضر مقمن متوفر في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان يومياً.

٣- تركيبة اهخناردين المسماة Sp١-٤ Valerian Blend:

من إنتاج Solaray Products يؤخذ هذا المستحضر لمكافحة التوتر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي وأهمها الآتي:

١- مساعد الإنزيم Qio: يدعم مد الأنسجة المصابة بالأكسجين، يؤخذ ٦٠ مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- ل- تيروسين: هذا الحمض الأميني يحسن النوم، ويخفض الاكتئاب والقلق. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية عند النوم، يؤخذ معه الماء أو العصير ولا يؤخذ مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، ٥٠٠ مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين يعمل مضاداً للتوتر، ويفضل المستحضر الذي يؤخذ تحت اللسان، وذلك من أجل امتصاص أفضل. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- تجنب الأطعمة التي تؤدي إلى التوتر الشديد مثل كل المنتجات التي تحتوي على سكر، والسكر نفسه وكل منتجات الدقيق الأبيض والكوكا كولا ورقائق البطاطس والفتاير والأطعمة السريعة.

٢- استلق على ظهرك عند النوم حتى تعطي ظهرك وكتفك وعضلات رقبتك كثيراً من الراحة. تجنب أن تميل رأسك إلى الأمام بزواوية حادة عند القراءة أو مشاهدة التلفاز.

٣- تجنب مضغ اللبان، وكذلك تجنب الأطعمة التي تحتاج إلى مضغ كثير كاللحم الأحمر.

٤- تناول خضراً معاملة بالبخار الخفيف والفواكه الطازجة والأسماك البيضاء والديك الرومي والدجاج العادي منزوع الجلد والأرز البني والخبز واللبن.





مشكلات النمو Growth Problems

النمو المبكر: يسمى الكائن البشري أثناء نموه المبكر «المضغة». وتتمو المضغة ببطء، وحينما يبلغ عمره نحو شهرين، يصبح طول المضغة نحو ٤سم فقط، ولكنها تأخذ شكل الإنسان، حيث تكون الأجزاء كلها جيدة التكوين، ولكن الرأس يكون كبيراً بالمقارنة مع الجذع والأطراف. وفي هذا الوقت، تصبح المضغة المكتملة النمو معروفة باسم الجنين. وعندما يبلغ الجنين سبعة أشهر يكون وزنه نحو ٠.٩ كيلوجرام، وقبيل الولادة مباشرة بين ٣.٥، ٨.٤ سم. وكلما اقترب موعد الولادة تنمو الأجنة بمعدل غاية في السرعة.

معدل النمو: يعتمد على التوازن بين معدل تكوين الجسم ومعدل الهدم. ويحدث معدل تكوين الجسم السريع أثناء الجزء الأول من حياة الطفل؛ حيث إن معدل البناء يزيد بدرجة كبيرة على معدل الهدم. وينمو الأولاد والبنات بأقصى سرعة في أثناء العامين الأولين من حياتهم. ثم يصير معدل نموهم أبطأ تدريجياً حتى يصلون إلى سن البلوغ. وينمو الأولاد والبنات في مدة المراهقة ولدة سنتين تقريباً بسرعة مفاجئة. وهذا ما يسميه بعض الناس بتفجر المراهق في النمو الطولي، وعلى الرغم من أن المراهقين هم الذين يظهرون هذا التفجر في الطول؛ حيث إن العمر الذي يبدأ والمدة التي يستمر فيها تختلف باختلاف الأشخاص. ويظهر الأولاد المراهقون هذا التفجر في النمو بين عمري ١٢-١٤ سنة. وتتراوح الزيادة التي يكتسبونها في الطول ما بين ١٠-٣٠ سم، ولكن ربما يحدث أسرع معدل للنمو بين الأولاد في أي وقت بين عمري ١٢ و١٧ سنة. وعادة ما يبدأ تفجر نمو المراهقة في البنات مبكراً بنحو سنتين عن الأولاد، وأقصى معدل للنمو عندهن يقل بعض الشيء عن أقصى معدل نمو للأولاد. والنساء.

عادة أقصر من الرجال، وبصفة رئيسة بسبب هذا الاختلاف في تفجر نمو المراهق وحتى مدة المراهقة يتساوى متوسط الطول عند البنات والأولاد تقريباً.

معدلات النمو المقارنة: ينمو بعض الأطفال بسرعة وينمو آخرون ببطء، وبعض الأشخاص لديهم عظام ثقيلة وكبيرة، ويزنون أكثر من ذوي العظام الصغيرة والخفيفة، ولذلك فإن جداول الطول والوزن والعمر ليست بالضرورة مؤشراً جيداً عما ينبغي أن يكون عليه وزن الطفل. وتشير الدراسات إلى أن حجم جسم الإنسان يزداد على مدى الزمن، واليدلة المدرعة التي كان يلبسها الفرسان في العصور الوسطى صغيرة جداً بالنسبة للشخص العادي اليوم. ومن عام ١٨٧٦ م إلى عام ١٩٧٦ م، على سبيل المثال ازداد متوسط طول الذكور ذوي الاثني عشر ربيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية بنحو ١٠ سنتيمترات، وعلى أي حال، تشير الإحصائيات إلى أنه من المحتمل أن يكون الأمريكيون قد وصلوا إلى أقصى إمكانية للنمو لديهم، وإن اتجاه الزيادة في الطول قد وصل إلى نهايته في الولايات المتحدة.

العمر الهيكلي: ينمو الأطفال وينضجون بمعدلات مختلفة، ولذلك ما يعين العلماء العمر النضجي بدلاً من العمر الزمني، أو السنوي للأطفال في نموهم. وغالباً ما يقوم الأطباء النمو على أساس نمو عظام الهيكل العظمي. وإذا كان الأطفال ينمون ببطء، فيمكن أن يكون عمر كل واحد منهم في الحقيقة ست سنوات، ولكن تركيبهم العظمي ربما يصل إلى تراكيب طفل الخامسة. وربما يستمر العمر الهيكلي لبعض الناس الذين ينضجون في وقت متأخر أقل من أعمارهم الحقيقية حتى يصلوا إلى مرحلة البلوغ، وربما تسبب أمراض معينة تأخراً في نمو العظام. ويستطيع الأطباء أن يحددوا درجة هذا التأخر أو البطء بتحديد عمرهم الهيكلي.

متى يتوقف الإنسان عن النمو: يتوقف معظم البشر الأصحاء عن النمو في وقت ما بين عمري ١٨، ٢٠ عاماً، ولكن ربما يستمر وزنهم في الزيادة حتى يصبحوا في الأربعينيات من أعمارهم، وفي بعض الأحيان يتوقف الإنسان عن الزيادة في الطول. وفي الحقيقة فإنه يبدأ في النقصان. وهذا النقصان في الطول بطيء بدرجة كبيرة، وعادة ما يمر دون أن يلاحظ حتى يصل الإنسان إلى سن أكبر. وهو يحدث بتحفيف وسائل الغضاريف، التي تنمو بين عظام العمود الفقري أو عظام الظهر. ويميل الانحناء

في العمود الفقري إلى الزيادة عند كبار السن، وينتج عن هذا مظهر الانحناء لدى الكثيرين من كبار السن، وأيضاً إلى تزايد النقصان في الطول.

العوامل التي تؤثر في نمو الإنسان: ينجب الآباء ذوو القامات الطويلة غالباً أطفالاً طوال القامة، والآباء قصار القامة لديهم أطفال قصار القامة. وهكذا يبدو الميل للطول أو القصر وراثياً بدرجة كبيرة. وعلى أي حال فإن الطول سمة متنحية. ويعني هذا أن الآباء القصار يمكن أن يكون لديهم أطفال طوال القامة. وحينما يكون أحد الوالدين طويلاً والآخر قصيراً فإن الطفل إما أن يكون طويلاً وإما أن يكون قصيراً وإما أن يكون وسطاً بين الاثنين. ويحصل هذا لأن النمو الوراثي معقد، وغالباً ما تتداخل معه عوامل أخرى. وتعدل الهرمونات التي ينتجها الجسم من النمو، وتؤثر في النمو بصفة رئيسة إفرازات البنكرياس والغدة الدرقية والغدة النخامية. وتؤثر هذه الإفرازات وهي الأنسولين والثيروكسين وهرمون النمو بدرجة كبيرة في حجم الخلايا وعددها، والنقص في أي من هذه الهرمونات يمكن أن يبطل النمو. وفي حالات المرضى الذين يعانون نقصاً في الهرمونات فإن العلاج بهرمون معين يزيد النمو.

كما أن الأطعمة لها تأثير في النمو وبعض الأطعمة بالتحديد تحتوي على مواد ضرورية للنمو. ومن أجل تحفيز النمو السليم، يجب على الشخص أن يأكل غذاءً متوازناً يحتوي على البروتينات والمعادن والفيتامينات وكذلك السكريات والدهنيات والنشويات. وهناك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في النمو، فالتمارين يمكن أن تقوى نمو العضلات، والخمول يمكن أن يبطل النمو، وتعيق النمو الأمراض السارية أو العدوى، ويمكن أن يؤثر فيه أيضاً التوتر والاضطرابات العاطفية.

ويكون هناك مشكلات في النمو، وهذا يحدث عادة عندما تشغل الغدة النخامية في العمل كما ينبغي. توزع الغدة النخامية هرموناتها إلى أجزاء الجسم المختلفة. بما فيها هرمون النمو الذي يحث العضلات والعظام على النمو في الأطفال. ويمكن لزيادة إفراز أو قصور إفرازه أن يؤدي إلى شذوذ في النمو. إفراز القليل منه يسبب القزامة، بينما يؤدي إفراز الكثير منه إلى نمو الجسم بصورة مبالغ فيها ينتج عنها يدان وقدمان وفك ضخام بصورة غير طبيعية. وتنتج بعض حالات اضطراب وظائف الغدة النخامية عن نمو ورم في الغدة.

من المشكلات الأخرى للنمو في الغدة الدرقية في العمل بشكل طبيعي. كما أن الغدة التيموسية، حيث إن ضرر في هذه الغدة قد يؤثر على نمو الطفل. ويتأخر ويكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. كما أن التغذية تلعب دوراً مهماً مؤثراً في نمو الأطفال، وأن مرض الكواشيوركور Kwashiorkor. وهو مرض نقص البروتين والسعرات يؤدي بدوره إلى نمو الأظنال ببطء. وإلى أن تكون مقاومتهم للمرض ضعيفة. ويكثر ذلك بين الفقراء في الدول النامية. كما أن وجود كمية كبيرة من الرصاص وهو معدن سام تسبب مشكلات في النمو، ويمكن إجراء تحليل للشعر لمعرفة نسبة هذا المعدن في جسم الإنسان. كما أن مشكلات سوء الامتصاص مثل مرض البطن أو الأحشاء Celiac disease يسبب مشكلات للنمو، حتى وإن كان الغذاء متوافراً بكمية كافية.

علاج مشكلات النمو، تعالج مشكلات النمو بالمكملات الغذائية مثل:

- ١- زيت كبد الحوت: يحتوي زيت كبد الحوت على فيتاميني أ، د المطلوبين للنمو الطبيعي والأنسجة والعظام القوية. يستخدم زيت كبد الحوت حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تستعمل هذه الأحماض من أجل النمو الطبيعي. يستخدم العلاج حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- البرسيم الحجازي Alfalfa: مصدر قيم للفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى، التي تعزز عمل الغدة النخامية بشكل سليم، ويمكن تناوله في صورة أقراص أو كبسولات أو يمكن أكله طازجاً.
- ٤- عشب البحر: مهم جداً لاحتوائه على عنصر اليود الذي يشكل نقصه مشكلة في النمو. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو يمكن استخدام كبسولة واحدة في اليوم.
- ٥- ل-أورثئين: يساعد هذا الحمض الأميني على تحفيز إفراز هرمون النمو. لا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.
- ٦- الزنك: ارتبط نقص هذا المعدن بمشكلات النمو، تستخدم عادة أقراص جلوكونات الزنك.



مشكلات سن اليأس

Menopause Related Problems

هو وقت من حياة المرأة تنتهي عند الدورة الشهرية. تتعرض النساء لانقطاع الحيض الذي يسمى سن اليأس أو الإياس، خلال مدة تقع بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من العمر. كما يتفاوت طول انقطاع الحيض، إذ تنتهي الدورة الشهرية عند بعض النساء فجأة، بينما تتناقص تدريجياً عند نساء أخريات خلال عدة أشهر أو سنوات قبل توقفها. كما قد يصحب انقطاع الحيض عند مجموعة ثالثة نزيف غير منتظم أو مفرط. لا يحدث انقطاع الحيض إلا عند الإناث من البشر، وكثيراً ما يسمى تغير الحياة. ينشأ انقطاع الحيض عن تغيرات في الهرمونات، التي تفرزها الغدة النخامية أو المبيضان. والمبيضان عضوان يفرزان البويضات اللازمة للتناسل. وعند انقطاع الحيض يتوقف إفراز البويضات. فاكتمال انقطاع الحيض يعني نهاية سنوات إنجاب المرأة. وتخشى بعض النساء من أن انقطاع الحيض سيؤدي بهن إلى فقدان الاهتمام بالجماع.

بينما يرى بعضهن أن استمتاعهن قد يزداد بعد انقطاع الحيض، لأنهن لا يخشين من الحمل. تقترن بانقطاع الحيض مشكلات جسدية وعاطفية عديدة. وأكثر الأعراض الجسدية شيوعاً التهيجات الجنسية المفاجئة، التي تسمى الفورات الساخنة. وتشمل الأعراض الأخرى الرجفات الباردة، وجفاف الجلد، وفقدان الذاكرة، والصداع الحاد، وزيادة الوزن. ومن أخطر الأعراض الجسدية لانقطاع الحيض المتأخر. فقدان أنسجة العظام، وهي الحالة التي تعرف باسم تخلخل العظام. أما المشكلات العاطفية فتشمل القلق والاكتئاب، وحدة الطبع. وقد تحدث بعض الأعراض الجسدية

والعاطفية نتيجة للتغيرات الهرمونية لانقطاع الحيض. كما يحدث بعضها بسبب كبر السن أو من مشكلات كانت موجودة قبل انقطاع الحيض. من الممكن التخلص من كثير من الأعراض بالمعالجة باستخدام أدوية تؤخذ بالضم تحوي الهورمون الجنسي. هورمونات المبايض أو البروجستيرون، غير أن في هذا العلاج بعض المخاطر، ولهذا يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب.

ويجب أن نعرف أن سن اليأس لا يعد مرضاً على الإطلاق. إنما هو عملية طبيعية في حياة المرأة. وعلى قدر نظر المرأة إلى هذه المدة من عمرها يكون قدر ما تستطيع أن تفعله لمواجهة أعراض هذه المدة.

علاج مشكلات سن اليأس

ينقسم علاج مشكلات سن اليأس إلى الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها الآتي:

١- قصعة الماء الهندية *Gotu Kola*:



وهي تعرف كذلك بسرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة تصل إلى ارتفاع ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل. تعرف علمياً باسم *Centella asiatica* الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد، وتشمل أسياتيكوسيد، وبراها موسيد وتانكونوسيد.

كما تحتوي على قلويدات مثل هيدروكوتيلين ومواد مثل فيلارين. تستعمل قصة الماء الهندية على نطاق واسع، فهي علاج هندي قديم، وتستخدم حالياً في الغرب على نطاق واسع، فتستعمل مقوية ومنظمة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. مدرة معتدلة للبول. كما أنها تخفف من الهبات الساخنة وجفاف المهبل والاكتئاب، وتزيد النشاط والرغبة الجنسية. وتقوي الذاكرة والدورة الدموية فاعلة ضد الصداع. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica:



نبته معمرة منتصبه قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء زاهية وسيقانها جوفاء، تحمل أزهاراً بيضاء إلى صفراء في محامح في نهاية الأغصان تشبه المظلة. تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستعمل من النبات الجذمور. الذي يحتوي على كومارينات وزيوت طيار، يشمل فتاليد أكيوتيليدين وليغوستيليد وترينينات أحادية نصفية

وكارفلكرول. كما يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتا ستيرول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع، فهي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو ومنشط وتقوي الدم. وقد أثبتت الأبحاث أن حشيشة الملاك تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، ويتميز الجذمور بكونه مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً. تخفف من التهابات الساخنة

وجفاف المهبل والاكثاب لدى النساء في سن اليأس. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



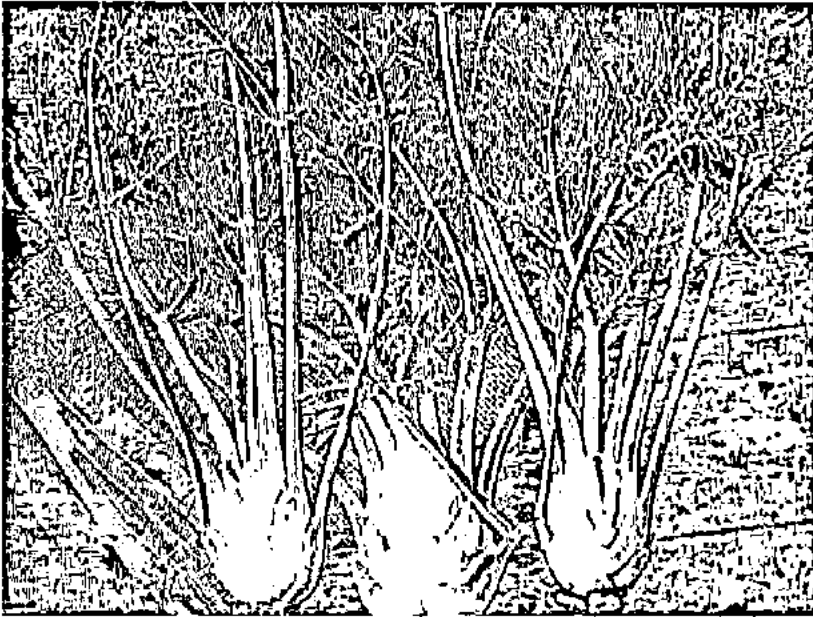


الجنسج السيبيري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٢ أمتار. يحمل أوراقاً كل ورقة تضم ما بين ٢٧- وريقات مسننة. يعرف علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*، الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبانيدات الفينيل وليفنانانات وكومارينات وسكريات وتمدادات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وجليكانات. يستخدم الجنسج السيبيري على نطاق واسع، فهو يستخدم لعلاج الكرب، وهو مقو ومنبه، ويحمي الجهاز المناعي، ويخفف الاكتئاب، وفولد للأستروجين وتخفيف الأرق. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين يومياً.

٤- الشمر Fennel:



نبات عطري معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. ذو أوراق ريشية خضراء داكنة، وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وثمار بيضوية محددة. يعرف النبات علمياً باسم *Foeniculum vulgare*. الجزء



المستخدم منه الثمار والزيت العطري والأوراق والجذور. تحتوي ثمار الشمر على زيت طيار، يشمل الأنثول والفنكون والميثيل تشايفيكول. كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات مثل البيرغبتين كما تحتوي على ستيرولات. يستخدم الشمر على نطاق واسع لتفريج انتفاخ البطن، وتهدئ ألم المعدة، وتنبه الشهية، ومدررة للبول، ومضاد للالتهاب، ومضاد لتطبل البطن وانتفاخه وفي علاج حصى الكلى. ويعد الشمر من أفضل الأدوية العشبية أماناً للأطفال، حيث يمكن أن يستعمل ضد المغص والتسنين المؤلم عند الرضع ويدير الحليب للأم المرضع. كما يساعد على تخفيف الوزن. والشمر مثير لهرمون الإستروجين. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية يمكن استخدامها، ومن أهمها الآتي:

- ١- زيت زهرة الربيع: يستخدم مهدئاً وضد التهابات الساخنة ومهماً لإنتاج هرمون الإستروجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: يستخدم هذا الفيتامين لتخفيف التهابات الساخنة وكثير من أعراض مشكلات سن اليأس. يفضل استخدام المستحلب ليسهل تمثيله، ويكون أكثر أماناً عند الجرعات الكبيرة. الجرعة تبدأ من ٤٠٠ وحدة دولية يومياً. ثم ترفع الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى ١٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

٣- الكالسيوم والمغنسيوم: يخفف كل من الكالسيوم والمغنسيوم العصبية والتهيج ويحميان ضد فقد العظام. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً والمغنسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً.

٤- مركب الغدديات المتعددة: يحافظ على التوازن الهرموني يستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- Meno-Fem Prevail: يحوي هذا المكمل جاما - أوريزانول الموجود في زيت نخالة الأرز، وهو يسيطر على الأعراض المتعبة لسن اليأس. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: استخدام بعض الهرمونات في علاج مشكلات سن اليأس:

١- الإستروجين: يحافظ على التوازن الهرموني عند المرأة، وأساساً على مستوى الإستروجين ليكون إلى حد ما قريباً من مستواه قبل سن اليأس. وبالإضافة إلى تخفيف الأعراض السابقة لسن اليأس وكذلك فإن الإستروجين يحمي من الأعراض الخطيرة لنقص الإستروجين. ومن مساوئ استخدام الإستروجين كعلاج هو حدوث أنواع معينة من السرطان.

٢- البروجسترون: قد يكون استعمال هرمون البرجسترون أكثر أماناً من استخدام هرمون الإستروجين، ويعد هرمون البروجيسترون الطبيعي على هيئة كريم يوضع في المهبل طريقة جيدة لهذا الغرض.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- أكثرى من الأطعمة النيئة وخذني المكملات البروتينية للمحافظة على مستوى السكر ثابتاً. استعملي العسل الأسود والبروكلي وسمك السلمون والسردين والأسماك البيضاء وعشب البحر. وابتعدي عن المنتجات الحيوانية الأخرى، وتجنبي منتجات الألبان عدا الزبادي منخفض الدهون.
- ٢- تجنبي الكافئين الموجود في القهوة والشاي والشيكولاتة والكاكاو والمته والجورو، وكذلك الأطعمة المتبلة والحساء الدافئ والمشروبات الساخنة.
- ٣- استبدلي الملح بمسحوق الثوم والبصل عند الطهي، حيث إن الملح يزيد من إخراج الكالسيوم عن طريق الكلى.
- ٤- لعلاج الحكة في المهبل استخدمى كريم فيتامين هـ.
- ٥- إذا كان الجماع مؤلماً فجربي استخدام هلام أوراق الصبار أو زيت فيتامين هـ لمقاومة جفاف المهبل.
- ٦- تجنبي التوتر بقدر الإمكان.



مشكلات الذاكرة Memory Problems

يخبرنا بعض الناس وخاصة من كبار السن أن هناك بعض المشكلات الذهنية. وأن هناك تشوشاً في الذاكرة. قد تكون هذه المشكلة ناتجة عن نقص في التغذية. إن أول ما أنصح هؤلاء الناس هو ضرورة تناول حبوب كاملة، حيث إن تلك الحبوب تحتوي على كميات متنوعة من الفيتامينات والمعادن، التي يحتاجها الجسم. وسوف تدهش عندما تعلم أن حالة عدد كبير من هؤلاء الأشخاص تتحسن بمجرد أن يلبوا احتياجاتهم الغذائية. ويوماً بعد يوم يتوصل الباحثون إلى ما يثبت هذه الحقيقة. عندما لا يحصل الناس على كميات كافية من عناصر غذائية بعينها، فإن مستوى أدائهم الذهني ينخفض، بل إن مجرد عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يتسبب في تشوش الذهن. تقول الدكتورة سوزان الأستاذ المساعد في جامعة ويسكنسون في ماديسون، أن آلية الشعور بالعطش تضعف مع التقدم في العمر، ومن ثم عندما تكون أجسامنا بحاجة إلى الماء لا نشعر بذلك على الفور. وأحد أعراض جفاف الجسم هو التشوش الذهني. علاوة على ذلك فإن الجسم يبدأ في امتصاص بعض العناصر الغذائية على نحو أقل فاعلية بمرور الوقت؛ لذا فعلى الرغم من عدم تغير احتياجاتك للسكريات الحرارية، فقد تكون بحاجة إلى المزيد من العناصر الغذائية لكي تحافظ على حدة قدراتك العقلية. ونحن نعلم أنه لا تترتب جميع مشكلات الذاكرة على قصور الغذاء فحسب، ولكن حينما يكون كل شيء آخر سليماً، فقد يكون ما تأكله أو ما لا تأكله هو السبب في المشكلات التي تعانيها.



وإذا نظرنا إلى أهم العناصر الذي يحتاجه الإنسان للحفاظ على حدة قدراته الذهنية نجد أن أجسامنا تستخدم فيتامين ب ليحول الطعام إلى طاقة ذهنية، ولكي ينتج ويصلح نسج المخ. يقول الدكتور فيرنون مارك مؤلف كتاب Reversing Memory Loss : إن النقص في تلك العناصر الثيامين (فيتامين ب ١) والنياسين (فيتامين ب ٢) وفيتامين ب ١٢ وفيتامين ب ٦ قد يؤدي إلى اختلال الوظائف الذهنية، لقد وجد أن مرض الحصاب (مرض نقص فيتامين ب ٢) هو أحد الأسباب الرئيسة لدخول مستشفيات الصحة العقلية. لقد أثبتت الأبحاث أنه عندما يتناول الأطفال خمسة مليجرامات من فيتامين ب ١ بدلاً من الجرعة اليومية التي تبلغ ٥, ١ ملليجرام فإن يحرزون درجات أعلى في اختبارات الوظائف الذهنية. واليوم يتم تعزيز مختلف أنواع الخبز والغلل والمكرونه بعنصري فيتامين ب ١ وفيتامين ب ٢، لكي يحصل معظم الناس على كميات كافية من هذه العناصر، وبذلك فقد أصبح نقص فيتامين ب ٢ نادراً وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن مستويات فيتامين ب ٢ لدى كبار السن، وهؤلاء ممن يتناولون الكحوليات ممن الممكن أن تنخفض بشكل حاد، لدرجة قد تسبب الإصابة بمشكلات الذاكرة. وأحدى أسهل الطرق للتأكد من أنك تحصل على كمية كافية من فيتامينات ب المعززة لوظائف المخ أن كويأ واحداً من المكرونه المعزز على سبيل المثال يحتوي على ٠.٣ ملليجرام من فيتامين ب ١ أي ٢٠٪ من الجرعة اليومية، و٢ ملليجرام من فيتامين ب ٢ أي ١٠٪ من الجرعة اليومية. وتعد اللحوم كذلك مصدراً جيداً لهذه العناصر الغذائية. حيث إن ٣ أوقيات من لحم الخاصرة على سبيل المثال تحتوي على ٠.٨ ملليجرام من فيتامين ب ١ أي ٥٢٪ من المقدار اليومي أما بالنسبة لفيتامين ب ٢ فتحتوي ثلاث أوقيات من صدر الدجاج على ١٢ ملليجراماً، أي ٦٠٪ من المقدار اليومي. لكن ليس من السهل الحصول على كميات إضافية من فيتامين ب ١٦، ب ١٢. حيث يصعب على الجسم امتصاصها مع التقدم في السن. يقول الدكتور ريجلسون (بعد الخامسة والخمسين يصبح من الشائع الإصابة بالنقص في هذه الفيتامينات، وذلك بسبب التغيرات التي تحل ببطانة المعدة). وعليه فعندما يتقدم العمر يصبح من الضروري أن نحصل على كميات أكبر من تلك الموصى بها بالنسبة لهذين العنصرين. يوجد فيتامين ب ٦ في البطاطا المشوية والموز والحمص، ولحم الديك الرومي. تمد ثمرة بطاطا مشوية واحدة الجسم ٠.٤ ملجم من فيتامين ب ٦ أي ٢٠٪ من الجرعة اليومية بينما تمد موزة

واحدة الجسم بـ ٠,٧ ملجم، أي ٣٥٪ من المقدار اليومي. أما بالنسبة لفيتامين ب١٢ فهو يوجد باللحم والمحار، فتحتوي ٣ أوقيات من اللحم الخالي من الدهون على ٢ ميكروجرام من فيتامين ب١٢، أي ما يقرب من ثلث الجرعة اليومية. ويعد البيلينيوس من أغنى المصادر من هذا العنصر الغذائي، حيث إن ٢٠ أوقية من هذا السمك المطهي على البخار يمد الجسم بـ ٨٩ ميكروجراماً أي ٤٨٢٪ من المقدار اليومي.

إن إحدى الطرق التي من شأنها أن تخفف من مشكلات الذاكرة هي محاولة إيصال المزيد من الدم إلى المخ، كما يقول الدكتور ريجلسون. أما في حالة عدم وصول كمية كافية من الدم إلى المخ فإن كلاً من المخ والذاكرة يبدأان أداء وظائفهما بشكل أقل كفاية. وغالباً ما يكون عدم وصول دم كافٍ إلى المخ ناتجاً عن السبب نفسه الذي يؤدي للإصابة بمرض القلب. إن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية انسداد شرايين القلب والمخ هو كثرة الدهون وبخاصة الدهون المشبعة، في الغذاء، كما تقول الدكتورة نتراك (حافظ على انخفاض جرعته من الدهون المشبعة عن طريق الطهي باستخدام كميات قليلة من الزيوت النباتية عوضاً عن الزبدة أو السمن الصناعي، وتقليل ما تناوله من الأغذية الدهنية مثل المايونيز والحلوى واللحوم الغنية بالدهون). وتضيف الدكتورة نتراك (أن هناك أمراً آخر مساوياً في الأهمية، ألا وهو تناول المزيد من الخضراوات والفواكه). إن هذه الأغذية غنية بمضادات الأكسدة، وهذه المركبات تثبط آثار جزئيات الأكسجين الضارة، التي تسمى عادة بالجنذور الحرة. وهذا الأمر مهم للغاية، لأنه عندما تدمر الجنذور الحرة كولسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة الضار (LDL)، فإنها تصبح أكثر لزوجة وتلتصق بجدران الشرايين.

وعندما تنجح في الموازنة بين تقليل كمية الدهون في غذائك وتناول المزيد من الفاكهة والخضر فسوف تضمن الحفاظ على شرايينك سليمة دون أي انسداد. في الحقيقة أن هذا قد يساعدك على استعادة تدفق الدم داخل الشرايين، التي تصاب بالفعل بالانسداد، وذلك على حد قول الدكتور ريجلسون.

تأثير القهوة والمشروبات والكحولية على الذاكرة :

القهوة تحتوي على الكافئين وإن تناول كمية كبيرة من القهوة وبصفة مستمرة، حيث إن آثار التنبيه للقهوة يتلاشى في غضون ست ساعات، وعندما يزول هذا التأثير يكون هناك تشوش في الذهن. أما الخمر فيقول الدكتور مارك (أن الكحول هو أحد سموم المخ فحتى إن كنت تتبع جميع العادات الصحية ولكنك تتناول الكحوليات فإن ذلك قد يؤدي إلى تدهور شديد في وظائف الذاكرة). في الحقيقة حتى الكميات الصغيرة من الكحول تدمر الخلايا في جزء المخ المسؤول عن الذاكرة. لذلك ينصح الأطباء بالابتعاد التام عن المشروبات الكحولية للحفاظ على الصحة الذهنية.



المراجع الأجنبية

- 1- The Clinician Handbook Of Natural Healing-the First Scientific Guide To The Treatment Benefits Of Herbs And Supplement's Kensington Books Corp. New York. 1997.
- 2- James A. Duke: Handbook Of Medicinal Herbs Crc Press. Seventh Printing, 1989.
- 3- Glenn W. Geelhoed And Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. , 1997.
- 4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants In Liby, First Print, 1995.
- 5- W.c. Evans, Trease And Evans; Pharmacognocoy 14th Edition. Wb Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton. Culper's Color Herbal, Sterling Publishing Co. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan, First Edition, 1996.
- 8- Deepak Chopra, Alternative Medicine, The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second Edition, 2002.
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference To Complementary And Alternative, M. Mosby, 2000.
- 10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia Of Essential Oils. Barnes And Noble, 1995.
- 11- Dan Bensky And Andrew Gamble, Chinese Herbal Medicine - Materia Medica, Lilian Laj Bensky, 1993.
- 12- T. Wallis Pharmacognocoy. London, Fifth Edition. 19.
- 13- James A. Duke And Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants Of China, Volume One. Reference Publication. Inc. 1985.

- 14- James A. Duke And Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants Of China, Vol. 2. Reference Publication, Inc. 1985.
- 15- Frantisek Severa. The Illustrated Book Of Herbs, Caxton Editions, 1998.
- 16- James E. Robbers, Varro E. Tyler: Tylers Herbs Of Choice; The Therapeutic Use Of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc, 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocoy - Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals And Supplements: The Complete Guide; Mjif Book, New York, 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal And Culinary Uses, Chancellor Press. 1992.
- 20- Reader's Digest – Magic And Medicine Of Plants, A Practical Guide To The Science History Folklore, And Everyday Uses Of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association, Inc , 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal, The Essential Guide To Herbs For Living: Giunti Industrie Grafiche, 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide To Growing And Using Over 200 Herbs, Collins And Brown Limited. 2001.
- 23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.
- 24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide To Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.
- 25- Roger Phillips And Nicky Fory; The Random House Book Of Herbs, Random House New York, 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natural Guide To Medicinal Herbs And Plants, Barnes And Noble Book. 1991.
- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide To Natural Medicine, A Stonesong Press Book. 1999.
- 28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.
- 29- Lne Paige Walker And Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.
- 30- Understanding Of Korean Ginseng; The Society For Korean Ginseng, Seoul, Korea. 1995.

- 31- Richard Mabey: The New Age Herbalist. Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.
- 32- Jade Britton And Tamare Kircher: The Complete Book Of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.
- 33- Claire G. Harvey And Amanda Cochrane; The Healing Spirit Of Plants, A Practical Guide To Plant Spirit Medicine: Sterling Publishing Co, Inc, 1999.
- 34- David Hoffman: The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe And Practical Guide To Making And Using Herbal Reemedies. Element.
- 35- Claire Kowalczyk And William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia Of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.
- 36- Roger Phillips And Martin Rix; The Random House Book Of Perennials Volume I Early Perennials, Random House, New York. 1991.
- 37- Roger Phillips And Marin Rix: The Random House Book Of Perennials, Vol, 2 1991.
- 38- Jakka Mcvicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto. 1999.
- 39- Geraldine Holt; Complete Book Of Herbs. Henry Holt And Company, New York, 1992.
- 40- A. M. Rizk. The Phytochemistry Of The Flora Of Qatar: Scientific And Applied Research Centre University Of Qatar, 1986.
- 41- Pdr For Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, Second Edition 2000.
- 42- Sheila Collett, Wildflowers Of Saudi Arabia: National Commission For Wildlife Conservation And Development, Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.
- 43- J.s. Mossa, M. A. Al-yahya And I. Al-meshal; Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume I) Published By King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.
- 44- Jaber Salem Mossa Al-kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-yahya And Ibrahim Abdulrahman Al-meshal; Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume Ii) The Author, 2000.
- 45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days In The Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia: Immel Publishing. 1984.

- 46- Herbal Companion: American Society Of Health – System Pharmacist, 2001.
- 47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia Of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.
- 48- Shaukat Ali Chaudhary And Abdulaziz Abbas Al-jowaid: Vegetation Of Eht Kingdom Of Saudi Arabia. National Agriculture And Water Research Centre. Ministry Of Agriculture And Water. Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.
- 49- Pharmacists Letter And Prescribers Letter, Natural Medicines, Comprehensive Database; Printed In The United States Of America, 2000.
- 50- Hm Chang, Hw Yenug, W-w Tso And A. Koo; Advances In Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.
- 51- Kee Chang Huang; The Pharmacology Of Chinese Herbs, Second Edition, 1999.
- 52- Marlyn Barrett, The Handbook Of Clinically Tested Herbal Remedies, Volume 1.2, Haworth Press, 2004.
- 53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design Of Composition, 1999.
- 54- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide To Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.
- 55- J. D. P. Graham; Cannabis And Health Academic Press, 1976, London.
- 56- The United States Pharmacopoeia. The National Formulary, United States Pharmacopoeial Convention , Inc., 2004.
- 57- Ann F. Walker: reader's Digest Guide To Vitamins, Minerals And Supplements: readers' Digest Association Inc. London: First Edition 1999.
- 58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book Of Home Remedies: Rodale Ltd, 2004.
- 59- American Herbal Pharmacopoeia And The Rapetic Compendium: By Roy Upton, American Herbal Pharmacopoeia, 2003.
- 60- Schulz, Hansel, Tyler; Rational Phytotherapy, Aphsicians Guide To Herbal Medicine: Third Edition . Springer, 1998.
- 61- Nancy J. Turner And Adam Szczawin-ski; Common Poisonous Plants And Mushrooms Of North America: Timber Press Inc. 1997.



المراجع العربية

- ١- مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة: الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة دار الفنائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.
- ٣- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٤- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.
- ٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.
- ٧- أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.
- ٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.
- ٩- د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

- ١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية
لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ١١- أندرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديمية
أنترناشونال ٢٠٠١م.
- ١٢- بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديمية أنترناشونال
١٩٩٦م.
- ١٣- دكتور أحمد زكسي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق
١٩٨٢م.
- ١٤- دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث
الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.
- ١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة
جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
- ١٦- تهاني موسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم
٢٠٠٢م.
- ١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨م.
- ١٨- د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج بالطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع:
الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ١٩- بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج « الطب البديل » مكتبة جرير: الطبعة
الأولى ٢٠٠٢م.
- ٢٠- دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشكلات الصحية اليومية الطب
البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.
- ٢١- محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعملي للمطبوعات
بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفاعلة . دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابن قيم الجوزية: الطب النبوي طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.

٢٥- ليندل كوستين: الأغذية الفاعلة : أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.

٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صيح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.

٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩- دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.

٣٠- محمد عبدالرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يدك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.

٣١- أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.

٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.

- ٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
- ٣٤- د. إبراهيم عبدالله العريض وسعود عبدالعزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
- ٣٥- خليل عبدالغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
- ٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مديبولي - ١٩٩١م.
- ٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبدالملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
- ٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
- ٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.
- ٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٤١- ديبورا فلوجم بروس ود. هاربيس مايلوين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
- ٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.

- ٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤ م.
- ٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١ م.
- ٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥ م.
- ٤٧- الدكتور زيدان عبدالعال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧ م.
- ٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩ م.
- ٤٩- د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥ م.
- ٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.
- ٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢ م.
- ٥٢- عبدالمعطي قلنجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب، مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥ م.
- ٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩ م.
- ٥٤- د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى .

- ٥٥- بول شونبرغ وفردينا فدياريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات، ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
- ٥٦- الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مديولي القاهرة - ١٩٨٦م.
- ٥٧- أيمن الشربيني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية - استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
- ٥٨- محمد عبدالرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم. الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
- ٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى. مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
- ٦١- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية للألبان وأفيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.
- ٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.
- ٦٣- الدكتور هاني عرموش: النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه: دار النفاث للنشروالتوزيع ٢٠٠٢م.
- ٦٤- د. عبدالرحمن النجار: الحبة السوداء بين الدين والطب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.
- ٦٥- سليمان الأفسس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.

٦٦- الإبل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.

٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.

٦٨- د. عبد المنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٦٩- د. عبد المنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.

٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.



موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الرابع

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com

العبيكان
Obaikan

② مكتبة العبيكان ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب. / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٣٠ هـ

٧٥٤ ص؛ ٢٤×١٦،٥ سم

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

التوزيع: مكتبة العبيكان
Obekun

الرياض- العليا- تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص.ب. ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناشر: مكتبة العبيكان
Obekun للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب. ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فونوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



الإهداء

إلى زوجتي الخالية
أم عمرو



محتويات الجزء الرابع

١٦	Buckthorn	أبوفائس
١٧	Carotinoids	أشباه الكاروتينات
٢١	Salicifolia	الأثب
٢٤	Yarrow	الأخيلية ذات ألف الورقة
٢٧	Butcher's Broom	الأس البري الشائك
٢٩	Pineapple	الأناناس
٣١	Butterbur	الباطاسيطس
٣٢	Orange	البرتقال
٣٥	Sweet Marjoram	البردقوش البستاني
٣٨	Prickly Pear	البرشوم (التين الشوكي)
٤٠	Bulgur	البرغل
٤٣	Blackthorn	البرقوق الشائك
٤٤	Broccoli	البروكلي
٤٦	Sweet Potatoes	البطاطا الحلوة
٤٨	Madagascar Periwinkle	البفتة أو الونكة
٥٠	Parsley	البقدونس

٥٣	Pectin البكتين
٥٥	Tea tree البلقاء
٥٧	Oaks (السنديان) البلوط
٦٠	Coffee البن
٦٤	Tobacco (الدخان) التبغ
٧٩	Apple التفاح
٨٤	(Cassava Manioc) التيوبوكه
٨٦	Jaborandi الجابوراندي
٨٧	Carrot الجزر
٩٠	Gentiana الجنفينا
٩٢	Ginkog الجنكه
٩٤	Guavas الجوافة
٩٦	Nux-vomica الجوز المقص
٩٨	Milk Thistle الحرشف البري
١٠٠	Fenugreek الحلبة
١٠٧	Henna الحناء
١١١	(Colocynth) Bitter apple الحنظل الشري
١١٤	Malva الخبيز
١١٧	Castor الخروع
١٢١	Marshmallow الخطمي
١٢٥	Slippery Elm الدرदार الأحمر
١٢٧	Hyphoena الدوم
١٢٩	Rauolfia الراولفيا
١٣١	Rhubarb الراوند
١٣٤	Rehmannia الرحمانية اللزجة

١٣٦	Garden Cress	الرشاد
١٣٨	Hiliotropium	الرمرام
١٤٠	Saffron	الزعفران
١٤١	Ziziphus	السدر
١٤٤	Cyperus	السعد
١٤٨	Sagangore	السقنقور
١٥١	Babul	السنط
١٥٢	Tea	الشاي
١٥٥	Dill	الشيث
١٥٩	Spiny Restharaw	الشبرق الشائك
١٦١	Rue	الشذاب
١٦٣	Barley	الشعير
١٦٥	Melons	الشمام
١٦٨	Fennel	الشمر
١٧٢	Schisandra	الشيذندرة الصينية
١٧٣	White Willow	الصفصاف الأبيض
١٧٥	Gum Arabic	الصمغ العربي
١٧٧	Dandelion	الطرخشقون
١٨٠	Lentil	العدس
١٨٢	Tragacanth	الكثيراء
١٨٤	CURRENTS	الكشمش
١٨٨	Pear	الكمثرى
١٩١	Coca	الكوكا
١٩٣	Kiwi fruits	الكيوي
١٩٥	Colchicum	اللحلاح

١٩٨	Lobelia اللوبيليا
٢٠٠	Lemon الليمون
٢٠٥	Grapefruits الليمون الهندي
٢٠٧	Caw pea الماش
٢١٠	Mate المته
٢١٥	Mahleb المحلب
٢١٨	Great Burnet المرقة الكبيرة
٢٢٠	Saxifrage المرقة كاسرة الحجر
٢٢١	Musk المسك
٢٢٤	(Plantain) Banana الموز
٢٣٠	Coleus النجد
٢٣٢	Sundew النديه
٢٣٣	Peppermint النعناع
٢٣٦	Pennyroyal النعناع البري
٢٣٩	Corn Mint النعناع الصعترى
٢٤١	Balanitea الهليلج
٢٤٤	Asparagus الهليون
٢٤٨	Chicory الهندباء البرية
٢٥١	Cardamon الهيل أو الحبهان
٢٥١	Star anise اليانسون النجمي
٢٥٤	Benzoin بخور الجاوي
٢٥٧	Hedge Nettle بيتوني
٢٥٨	Cocos Nut جوز الهند
٢٦١	Cleavers حشيشة الأفعى
٢٦٣	Butterwort حشيشة الدهن



٢٦٥	Hops	حشيشة الدينار
٢٦٧	Lung wort	حشيشة الرئة
٢٦٩	Colts foot	حشيشة السعال
٢٧٢	St. Joh's Wort	حشيشة القلب
٢٧٥	Lemon Grass	حشيشة الليمون
٢٧٧	Chinese Angelica	حشيشة الملاك الصينية
٢٨٠	Catnip	حشيشة الهر
٢٨٢	Goldenseal	خاتم الذهب
٢٨٢	Aconite	خانق الذئب
٢٨٦	Dragon.s Blood	دم الأخوين
٢٨٨	Motherwort	ذئب الأسد أو عشبة الأم
٢٩٠	Horsetail	ذئب الخيل
٢٩٢	Broom	رتم المكاس
٢٩٣	Bear's Breeches	رجل الدب
٢٩٦	Arnica	زهرة العطاس
٢٩٧	Sunflower oil	زيت دوار الشمس
٣٠٢	Beespoison	سم النحل
٣٠٥	Grewia	شحاط
٣٠٧	Sauvage	شقاقل
٣٠٨	Fagonia	شكاع
٣١١	withania	عيب
٣١٦	Ipecacuanha	عرق الذهب
٣١٨	Galege	عشبة الرحمة
٣١٨	Eyebright	عشبة العين
٣٢٠	Barberry	عود الريح

٣٢١	Anagalis	عين القط
٣٢٤	Shark Cartilage	غضروف سمك القرش
٣٢٥	Soybean	فول الصويا
٣٢٢	Cinchona	قشور الكينا
٣٢٤	Gotu Kola	قصعة الماء الهندية
٣٢٧	Maidenhair Fern	كزبرة البئر
٣٢٩	Camel Milk	لبن الإبل
٣٤٢	(Plantago Psyllium)	لسان الحمل
٣٤٤	Bee Products	منتجات النحل
٣٦٣	Bogbean	نفل الماء
٣٦٤	Red clover	نفل المروج
٣٦٦	myrobolanus	هندي شعير
٣٦٧		المراجع العربية
٣٧٤		المراجع الأجنبية



أبوفائيس Buckthorn



أبوفائيس شجرة شوكية لا تعيش في الظل، لدرجة أنها تموت إذا ما علت الأشجار من حولها، كما أن أغصانها السفلى تضممر وتموت في ظل الأغصان العليا. تبحث عن الشمس والأراضي المالحة، يصل ارتفاع النبات إلى نحو أربعة أمتار. الجذع شائك وكثير التفرع، لونه أسمر غامق. والأوراق متعاقبة، وتكاد تكون لازندية، طويلة لونها من جهتها العليا أخضر غامق ومن جهتها السفلى فضية، ومنغطة ببثور شقراء. الأزهار خضراء صغيرة، تنتظم عند قاعدة الأوراق الصغيرة، وتظهر على السوقا قبل ظهور الأوراق. الثمرة شبه كروية صفراء ليمونية تحمل بذرة واحدة.

يعرف النبات علمياً باسم Hippophate rhamnoides من الفصيلة
Elaeagnaceae.

الموطن الأصلي للنبات؛ أوروبية وآسية، ويتمو بشكل رئيس في المناطق الساحلية
الرملية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية الطازجة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على فلافونيدات وحموض الفاكهة وبروفيتامين أ ومواد سكرية
وفيتامينات ب ١، ب ٢، ب ٦، هـ، ج.

الاستعمالات:

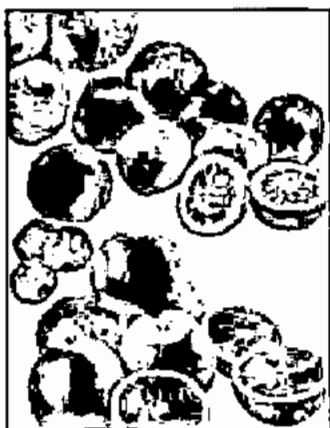
عرف هذا النبات منذ القدم، حيث يصنع منه المربيات المتنوعة وفي إعداد شراب يشرب أثناء البرد في الشتاء. ويعد التكميد بصبغة هذا النبات من أنجح الأدوية في جميع الإصابات الناتجة عن إصابة الجسم برضوض أو كدمات. كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب راض أو عند الاصطدام به أو من التواء أحد المفاصل أو الإصابات في الأكياس المخاطية بالقرب من مفصل الركبة من تأثير الركوع المتكرر المستمر. وكذلك في معالجة الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وفي علاج التشنجات العضلية في الأطراف العليا أو السفلى نتيجة السير الطويل أو الإجهاد في العمل أو الألعاب الرياضية. ويفيد مرهم هذا النبات في معالجة الشفاء المشتقة من تأثير البرد في الشتاء. أما أصابع القدمين المصابة بالاحتقان في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من أجزاء متساوية من صبغة أبوفائيس والجلسرين. وأما التكميد بزهرة النبات فيصنع من صبغة الأزهار أو صبغة الجذور. وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر. وأما لتطهير الجروح المفتوحة فيصنع المحلول من ملعقة صغيرة من صبغة زهرة النبات ومقدار فنجان كبير من الماء المغلي.

ويستعمل محلول صبغة زهرة النبات غرغرة في التهاب اللوزتين، وذلك بإضافة ١٠ نقط من الصبغة إلى ربع لتر ماء.

كما تستعمل صبغة جذور زهرة النبات في معالجة تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها، ولكن ذلك يتطلب مراجعة طبية خاصة، ولا يخلو سوء استعمال هذا النبات من أخطار شديدة.



أشباه الكاروتينات Carotinoids



أشباه الكاروتينات هي المواد الكيميائية النباتية، التي تجعل الطماطم حمراء والذرة السكرية صفراء والمشمش برتقالياً، والقرع العسلي برتقالي اللون، والبرتقال أصفر اللون، وأشياء أخرى كثيرة ملونة مثل البطاطا الحلوة، والبطيخ، والفلفل الحار وخلاف ذلك. والشيء نفسه بالنسبة للخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، مثل السبانخ والكرفس، وهذه المواد تحتوي على مادة الكلوروفيل الصبغة الخضراء، تقوم بإخفاء ألوان الكاروتينات وتجعلها خفيفة.

اكتشف الباحثون أن بعض المستخلصات النباتية الملونة التي عرفت بالكاروتينات



تستطيع التحول إلى الفيتامين أ وبعد مرور عدة عقود ذلك واتباع أنظمة غذائية غنية بالخضراوات والفواكه الخضراء الداكنة الحمراء والصفراء، التي كان لها باستمرار علاقة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، تم التعرف إلى فوائد أخرى كامتة في الكاروتينات. لقد وجد أن في النبات نحو 600 نوع مختلف من الكاروتينات لا يوجد منها في



النظام الغذائي عند الإنسان، وقد تبين أن من بين هذه الأنواع ستة منها، تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان، وهذه الأنواع هي:



كاروتين، والفاكاروتين، وبيتاكاروتين، وبيتا ليكوبين، ولوتينين، ولربيتوزانتين، وزيكسانثين. تذوب جميع الكاروتينات في الدهون، وهذا يعني أن الجسم بحاجة إلى بعض الدهون في النظام الغذائي، لكي تمتصها الكاروتينات، وحالما يتم امتصاصها إلى مجرى الدم، تحملها بروتينات خاصة تسمى الليبوبروتينات الذي ينقل الكوليسترول إلى سائر الجسم، والكاروتينات مثل بقية المواد الكيميائية

النباتية، لا يبدو أنها أساسية للحياة، لكن المداخل العالية منها لها علاقة بتراجع خطر مجموعة من الاضطرابات الشائعة كمرض القلب والسرطان وبخاصة سرطان الرئة والمرئ والمعدة والقولون والثدي والعنق واللسان ومرض الزهايمر، والخرف، والداء السكري من النوع غير المعتمد على الأنسولين.

إن أجسامنا تواجه هجوماً مستمراً من قبل الجذور الحرة، وهي جزيئات أكسجين فقدت إلكترونات، وتسارع داخل جسمنا محاولة أن تسرق الإلكترونات بديلة من الخلايا السليمة. ويمرور الوقت تسبب هذه العملية تلفاً داخلياً للأنسجة في كل الجسم، ومن الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض السابقة. وتقوم الكاروتينات على تحييد الجذور الحرة بتقديم إلكتروناتها، مما يوقف العملية التدميرية بطريقة فاعلة، ويساعد على منع الخلايا من التلف.

يقول دكتور ديكسترال موريس في كلية الطب بنورث كارولينا في تشابل هل «تعد الكاروتينات ذات أهمية في الوقاية من الأمراض، وأفضل طريقة للحصول عليها أن تتناول من خمس إلى تسع حصص غذائية من الفواكه والخضراوات كل يوم. وبهذه الطريقة سوف تحصل يقيناً على تشكيلة واسعة من هذه المركبات بالكميات التي تمنحها الطبيعة.

فوائد الكاروتينات على القلب:

بدأ الناس حربهم على الكوليسترول منذ أن تفوه الأطباء بهذه الكلمات «تصلب الشرايين» وبالإضافة إلى تجنب الأطعمة عالية الدهون، يمكنك أن تتقدم في كسب هذه الحرب بتناول فاكهة وخضراوات غنية بالكاروتينات مثل البطاطا الحلوة والسبانخ والشمام كل يوم. تساهم الكاروتينات في تعزيز صحة القلب وسلامته، وذلك بمنع كوليسترول (LDL) أو البروتينات منخفضة الدهون التي تتسم بالخطورة من التأكسد؛ وهي العملية التي تجعل الدهون تلتصق بجدران الشرايين، وتبين الدراسات أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الكاروتينات يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب، مقارنة بهؤلاء ممن تنخفض لديهم هذه المركبات. وقد وجد الباحثون في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور أن المدخنين، الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية واحدة يقل احتمال إصابتهم بنوبة قلبية ثانية إذا ارتفع في مستوى الدم لديهم نسبة أربعة أنواع مهمة من الكاروتينات هي البيتاكاروتين، الليوتين، والليكوبين والزيكسانثين.

أما الكاروتينات والسرطان، فقد وجد أن الطريقة التي تعمل بها الكاروتينات ضد أمراض القلب، هي نفسها التي تعمل بها ضد السرطان؛ حيث يعتقد الباحثون أن هذه المركبات من عبر تحييدها للجذور أو الشقوق الحرة تحول دون تلف الحمض النووي (DNA)، وهي المادة الجينية التي تتحكم في وظائف الخلايا.

لقد وجد الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة أريزونا في توكسون أن الجرعات العالية من البيتاكاروتين نحو ٢٠ ملليجرام لها القدرة على تقليص الأضرار، التي يحتمل أن تتحول إلى سرطان في الدم بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض الحالات.

وهناك العديد من الدراسات الأخرى، التي توصلت النتائج لنفسها، وهذه الاكتشافات ذات أهمية، لأنها توحي أنه باستطاعتك فعل شيء ما تمنع به بدء تكون السرطان داخل جسمك. وهناك نوع من الكاروتينات يبدو أنه يحارب السرطان، وهو مركب ليكوبين، وهو تلك الصبغة الحمراء التي تعطي الطماطم ذاك الوهج الأحمر. وقد وجد العلماء أن الأشخاص الذين تناولوا عشر حصص غذائية أو أكثر أسبوعياً من الأطعمة التي تعتمد أساساً على الطماطم قل لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا



بنسبة ٤٥٪، أما الأشخاص الذين تناولوا من أربع إلى سبع حصص غذائية أسبوعياً فقط أقل من حصة غذائية واحدة في اليوم ظلوا بعيداً عن الخطر كذلك بنسبة ٢٠٪، وليس من الضروري تناول الطماطم في حالتها الطبيعية فقط، حيث إن تناول البيتزا وعصير الطماطم والأغذية التي تعتمد على الطماطم سوف يمدك بالوقاية أيضاً. بالرغم من أن الأدلة قد أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن الأشخاص الذين يحصلون على أعلى نسبة كاروتينات في غذائهم نادراً ما يصابون بالسرطان، إلا أنه لم يتم التوصل بعد إن كان تناول مكملات هذه المركبات له الفاعلية نفسها أم لا.

الكاروتينات ومشكلات البصر،

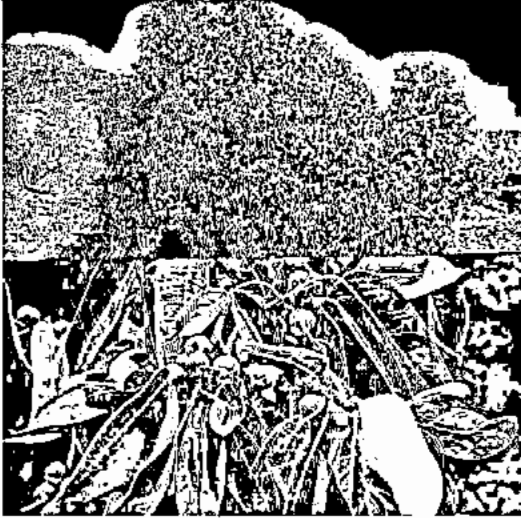
كلنا يعرف أن تدهور البقعة الشبكية في العين يؤدي إلى العمى، فقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض عند تناولهم السبانخ والكرنب والأوراق ذات الأوراق الداكنة خمس أو ست مرات في الأسبوع ينخفض لديهم خطر الإصابة بتدهور البقعة الشبكية بنسبة ٤٢٪ أكثر من أولئك الذين يتناولون كميات أقل من مرة في الشهر. والكاروتينات التي تبدو فاعلة في هذا الصدد هي زيكسانثين، وليوتين، تقوض آثار الجذور الحرة في شبكية العين الخارجية، وتمنع الجذور الحرة من إتلاف أنسجة العين السليمة.

ما هي الفواكه والخضراوات الغنية بالكاروتينات؟

يوجد كاروتين الفاي في الجزر واليقطين والأفوكادو والطماطم والذرة والفلفل الأحمر. أما كاروتين بيتا فيوجد في الجزر والفلفل الأحمر والبطاطا الحلوة واليقطين والشمام والمشمش والبروكلي والهندباء البرية والمنقة والسبانخ والكرنب والبتدونس والجرجير والحبق وقررة العين والباباي (العنبروت). أما الليكوتين فيوجد في الطماطم، والكرنب والبطيخ الأحمر وثمر الورد والمشمش والجوافة. أما اللوتين فيوجد في اللخنة والبروكلي، والكويو والمفوف والخس الروماني والبسلة الخضراء والراوند والذرة والقرع الأصفر. والكريبتوزانتين يوجد في الببايا، والبرسيمون والفلفل الأحمر، والمندرين (اليوسفي) والبطيخ الأحمر والمنقة والجوافة والخوخ وثمره زهرة الآلام الحمراء والبرتقال. أما الزيكسانثين فيوجد في اللخنة والسبانخ والذرة والخس الروماني واليوسفي.



الأثب Salicifolia



الأثب شجرة دائمة الخضرة ذات لون أزرق يميل إلى الخضرة، كثة الأغصان والأوراق.. تحمل أوراقاً كبيرة رمحية، يصل طولها إلى ١٤ سم وعرضها إلى ٤ سم. النورة تبنية في حجم البندقة، توجد في مجاميع في أعناق الأوراق. الأزهار وحيدة الجنس، الزهرة المؤنثة تتكون من كربلتين ومسكن واحد يحوي بويضة واحدة، أما

الزهرة الذكر فتحتوي على سداة واحدة ذات خيط مستقيم، الثمرة كاذبة، مركبة تتكون نتيجة نمو النورة المخروطية أو الكروية، التي تضم بداخلها كلاً من الأزهار المذكرة والمؤنثة. (عن الأستاذ الدكتور علي الغيمي).

يعرف النبات علمياً باسم *Ficus salicifolia* من الفصيلة التوتية *Moraceae*. الموطن الأصلي للأثب: الهند، وينتشر بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة عسير.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية ،

تحتوي الثمار على كمية كبيرة من المواد الهلامية والسكرية، وتحتوي الأوراق على عصارة لبنية مليئة بالكومارين والمواد العفصية القابضة. وقد قام جاد الله ومعاونوه عام ١٩٨٦م بدراسة التغير الموسمي للمحتوى الكوماريني في مختلف أجزاء النبات، وقد وجدوا أن أقل محتوى من الكومارين في الأوراق كان في نهاية فصل الربيع، بينما كان أقل تركيز للكومارين في الساق كان في وسط الصيف. أما أعلى تركيز للكومارين فكان في الأوراق في فصل الصيف. بينما كان في فصل الشتاء بالنسبة للساق.

الاستعمالات ،

تؤكل ثمار الأثب، ويستعمل الأهالي المواد الهلامية في ثمرة الأثب في علاج حساسية الجلد. كما يستعملون مسحوق خشب السوفا ممزوجاً مع دقيق الذرة أو النشاء لعلاج مرض الخرف والذي يسمى المالبينغوليا.

يقول طاروق وزملاؤه من السعودية «إن الدراسات والبحوث التي أجريت على هذا النبات في مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود، قد أوضحت أنه يحتوي على عدد من المواد الفاعلة من هذه المواد ما هو مقبول للقلب، ومنها ما يصنع على خفض مستوى ضغط الدم في الشرايين، ومنها أيضاً ما يصنع على تنشيط الجهاز العصبي المركزي. كما يستعمل الأثب في علاج من به رضوض نتيجة سقوطه من مكان مرتفع. كالأشخاص الذين يتسلقون النخل لجمع البلح أو الذين يسقطون من فوق الجمال وخلاف ذلك، حيث يؤخذ كمية كبيرة من أوراق الأثب الكبيرة وأوراق العشر، وتسخن على النار، ثم يفرش جزء منها في حفرة مستطيلة تتسع للمصاب، ينام فيها ويغطي جسمه بباقي الأوراق الساخنة، ثم يغطي بثياب، ومن فوق الثياب رمل، ويمكن في هذه الحفرة مدة ساعتين تقريباً. وبعدها يخرج من الحفرة معافى بإذن الله.

وفي السعودية يقول المواطنون: إنهم يستخدمون ثمار وفروع وأوراق نبات الأثب، ويضعونها في وعاء كبير مملوء بالماء، ثم يوضع الوعاء بما فيه من نبات الأثب والماء على النار يغلي مدة طويلة، حتى تهترئ الثمار والأوراق، ثم يأخذون هذا الماء بما

فيه من أجزاء النبات، ويحفرون حفرة مستطيلة في الرمل تتسع لرجل ينام فيها. ويدهنون الجسم بجزء من هذا الماء والجزء الباقي يشبعون به قدرأ مناسباً من الرمل الساخن، ثم يضعون المريض في الحفرة ممتداً، والذي لم يعرف له الأطباء أي علاج مثل الروماتويد والروماتزم ويضعون فوقه الرمال المشبعة بماء الأثب ويتركونه عدة ساعات ثم يخرجونه من الحفرة، ويشفى بإذن الله.

ويقول عقيل ورفاقه من السعودية: إن العصارة اللبنية تستخدم غسولاً للعين كمطهر، كما أنه مفيد في علاج البهاق.

وتقول الدراسات الحديثة عن الأثب: إنه يستعمل لعلاج عدد من الأمراض، منها استخدام الأوراق ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وخفض النزيف. كما توضع العصارة اللبنية على البواسير والتآليل والمفاصل المؤلمة. والثمار مليئة وتمضغ الجذر للحيلولة من مرض اللثة، ويستخدم اللحاء في الطب الأيروفيدي لعلاج السكر.

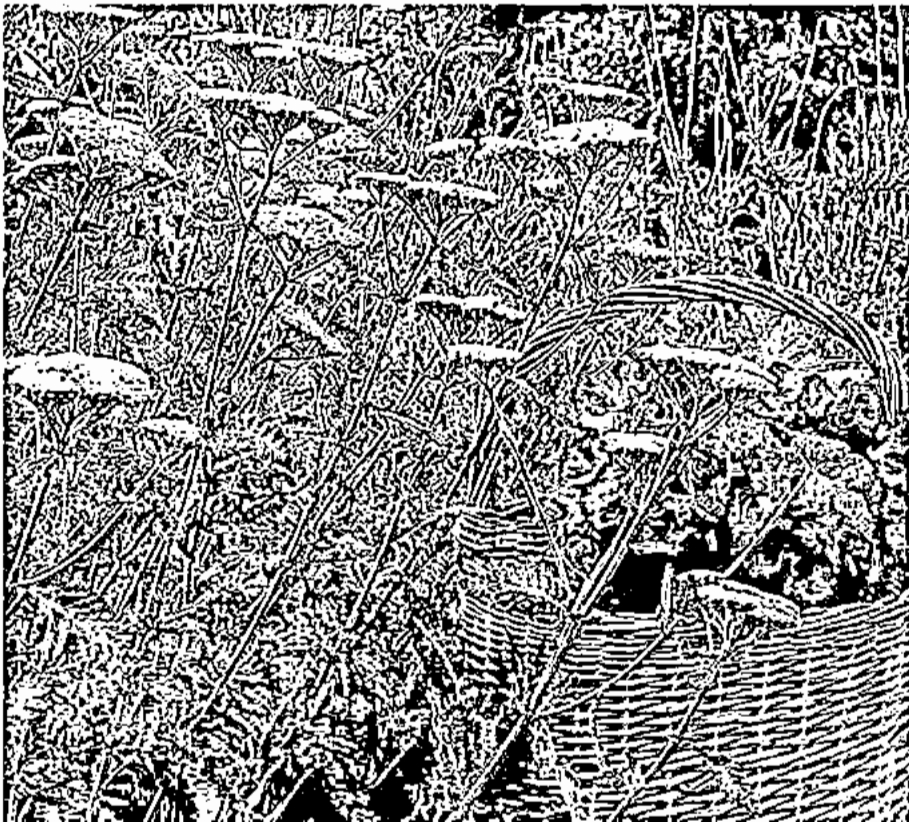


الأخيلية ذات الألف ورقة

Yarrow

الأخيلية ذات الألف ورقة، هي عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى متر واحد ذات أوراق ريشية، تحمل عدداً كبيراً من الوريقات، وذات أزهار بيضاء، وفي بعض الأحيان صفراء إلى بيضاء، مغطى بوبر خفيف تشبه أزهاره المظلة.

تعرف علمياً باسم *Achillea millefolium* من الفصيلة المركبة *Compositae*.



الموطن الأصلي للنبات:

أوروبية وغربي آسية، تنبت في البراري في المناطق المعتدلة، وفي المروج، وعلى جوانب الطرقات.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يشمل بشكل رئيس اللينالول والكافور وسابنين وكامازولين. كما تحتوي لكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات (أخيلين) ومتعددات الأستيلين وتربينات ثلاثية وحمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العنق.

الاستعمالات،

منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام اكتشف أخيل، دون أن يدري، الاستخدام الطبي للأخيلية، وكان ديوسقوريدس طبيب الفيالق الرومانية، ينصح بسحق أوراق هذا النبات وتطبيقه على الجروح. وتؤكد الأسماء العديدة لهذا النبات وخاصة «العشبة العسكرية»، «نبات الجندي» فاعليته كمخثر للدم عبر العصور الوسطى.

كان الأطباء الصينيون في حقبة أخيل يستعملون هم أيضاً الأخيلية «الأخيلة» لمعالجة الالتهابات وحالات النزيف وغازرة تدفق الدماء الطمئية، وكذلك لمعالجة عضة الكلب والثعبان. أما الأطباء التقليديون في الهند القديمة فكانوا يستخدمون الأخيلية لخفض حرارة الحمى. كان عالم الأعشاب جون جيرارد يوصي باستخدام الأخيلية لمعالجة أورام الأعضاء الصميمة، وفي القرن السابع عشر أعلن جون باركنسون أنه يكفي وضع القليل من هذا النبات في الأنف لإيقاف الرعاف (النزيف)، وقد أعلن نيكولاس كولبير من جهة أن بإمكان مرهم من الأوراق أن يسرع في التئام الجروح ويخفض النزيف. ومعالجة الالتهابات والقروح ومعالجة اليواسير بشكل رائع. إن أول من أدخل الأخيلية إلى أمريكا الشمالية هم طليعة المستعمرين، فاعتمدها هنود أمريكا لعلاج خارجي للجروح والحروق، وكعلاج داخلي للرشح وآلام الحلق والتهاب المفاصل وآلام الأسنان والأرق وعسر الهضم.

كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يعدون الأخيلية نباتاً مقوياً للأوردة، ولكنهم يرفضون مزاياه في تخثر الدم والتئام الجروح، وكذلك وصفه بعض

الأطباء الأمريكيين في بحثهم الطبي بمستوصف الملك الأمريكي لمعالجة وجود الدم في البول أو السلس البولي والبواسير وآلام الطمث والإسهال والزحار وحالات النزيف الصغري. أما عالم الأعشاب المعاصر ستيفن فوستر فقد عدها ضماداً طبيعياً، ووصفها زملاؤه في معالجة الحميات والانتانات البولية واضطرابات الهضم.

تعد الأخيلية عشبة نسائية، فهي تساعد في تنظيم دورة الحيض، وتقلل النزيف الحيضي الشديد، وتخفف آلام الحيض. كما أنها تعالج حمى الكلا، وتخفف ضغط الدم المرتفع، وتحسن دوران الدم في الأوردة، وتخفف أوردة الدوالي. لتحضير شراب من الأخيلية، يؤخذ نصف ملعقة إلى ملعقة تضاف إلى ماء كوب ماء مغلي، ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم. لا ينصح بإعطاء مستحضرات الأخيلية للأطفال دون الثانية من العمر. أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين من العمر فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند اللزوم.



الأس البري الشائك Butcher's Broom



الأس البري الشائك، الذي يعرف بالسفندر اللاسع هو عشب معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية، وللنبات أزهار بيضاء مخضرة، وثمار عنبية لامعة. يعرف الأس البري علمياً باسم *Ruscus aculeatus* من الفصيلة الزنبقية *Liliaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وغرب آسيا وشمال إفريقيا، وهو ينمو في البراري والأراضي غير المزروعة. يجمع النبات في الخريف.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونينية، وأهمها مركب الروسكوجنين والنيورسكوجنين، وهذه المركبات لها بنية كيميائية تشبه بنية مركب الديوسجينين الموجود في نبات الأنثيم البري.

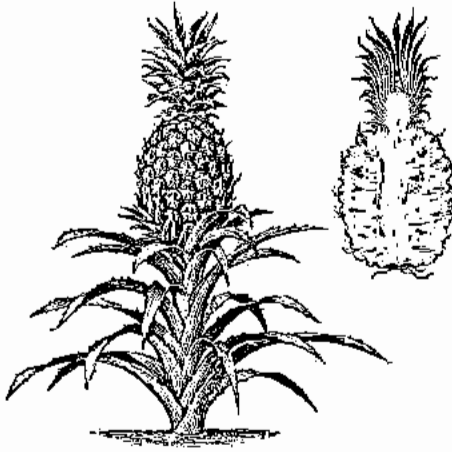
الاستعمالات:

استخدم الآس البري الشائك منذ مئات السنين، وقد نسب إليه الطبيب الأغرقي دسقورديس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنزيف الحيضي، واعتبر العشب مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع.

يستخدم اليوم الآس البري الشائك لعلاج الدوالي والبواسير، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين، وينشط الدورة الدموية في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية. يزيل العوارض الالتهابية المختلفة، ومفيد للمسالك البولية. يوجد مستحضر مقنن من النبات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام الآس البري الشائك من قبل المصابين بارتفاع ضغط الدم.



الأناناس Pineapple



الأناناس نبات عشبي - معمر يصل ارتفاعه إلى نحو متر، ذو أوراق خضراء مزرقّة على شكل سيوف، تنمو حول جذع غليظ، ولحواف الأوراق أشواك حادة، وللأناناس جذور تحت سطح الأرض، وجذور صغيرة تنمو فوق سطح الأرض. وعندما يبلغ عمر النبات ١٤ إلى ١٦ شهراً تظهر النواراة في المنتصف، وهي ساق زهرية تتصل

بها زهور رقيقة. والنواراة تشبه كوزاً قرنفلياً أحمر. وبعد أن تنمو النواراة نحو خمسة سنتيمترات طولاً، تبدأ في التفتح على شكل زهور زرقاء بنفسجية، وتزهو كل زهرة ليوم واحد فحسب، وتفتح كل الزهور في غضون ٢٠ إلى ٣٠ يوماً. وتتطور كل زهرة إلى باكورة ثمرة، ثم تتوحد الأجزاء اللحمية للباكوير مع الساق الزهرية التي كانت متصلة بها. وهذه المجموعة الموحدة من باكوير الثمر تسمى الثمرة المتعددة. وتكون هذه الثمرة المتعددة والساق الزهرية المركز الأصفر للأناناس، ثم يتطور جراب الأناناس من تراكيب ورقية غليظة جامدة، تسمى الوريقات الزهرية. تزن ثمرة الأناناس ما بين ٢ إلى ٢ كيلوجرامات. وللثمرة الناضجة غلاف برتقالي مخضر أو أخضر مصفر أو أخضر غامق، وتوجد على قمة الثمرة مجموعة من الأوراق الصغيرة تسمى التاج. ولب الثمرة وهو الجزء الذي يأكله الناس متماسك أصفر فاتح، وقد يكون أبيض.

يعرف الأناناس علمياً باسم *Ananas comosus* من الفصيلة Bromeliaceae.



الجزء المستخدم من نبات الأناناس: الثمرة والأوراق.

الموطن الأصلي للنبات: يعتقد كثير من العلماء أن الأناناس قد نشأ في البرازيل، وأن كريستوفر كولومبوس وطاقمه الذين اكتشفوا جزر الهند الغربية في سنة ١٩٤٢ م من المحتمل أن يكونوا هم أول من تذوق تلك الفاكهة من الأوروبيين، ثم وجد الأوروبيون الأناناس بعد ذلك منتشراً في معظم جنوب ووسط أمريكا وجزر الهند الغربية، فأخذوا الثمرة إلى أوروبا وزرعوها في بيوت محمية، وأصبحت هي الفاكهة المفضلة للأسرة المالكة والأثرياء. بدأ الإنتاج الاقتصادي للأناناس في أواسط القرن التاسع عشر باستراليا وجزر الأزور وجنوب إفريقيا. أما اليوم فإن الدول الرئيسة المنتجة للأناناس هي البرازيل والصين وأندونيسيا وساحل العاج وماليزيا والمكسيك والفلبين وجنوب إفريقيا وتايلاند والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلين، وهو إنزيم يشبه إلى حد ما إنزيم البياسين الموجود في ثمار العنبوت (البيايا) يذيب البروتين. يحتوي كوب واحد من قطع الأناناس على نحو ٧٥ سعرة حرارية، ويوفر ٢٥ ملغم من فيتامين ج (٤٠٪ من الاحتياج اليومي للبالغين). كما يحتوي على الثيامين وحمض الفوليك وفيتامين ب٦ وحديد وماغنسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم الثمار غير الناضجة الحامضة لتحسين الهضم وتزيد الشهية للطعام وتفرج التخممة. وفي طب الأعشاب الهندي يعتقد أنه يصلح مقوياً للرحم، والثمرة الناضجة تبرد وتلطف وتستخدم لطرد الغازات وخفض حمض الهيدروكلوريك في المعدة. ومحتواه الهام من الألياف القابل للذوبان في الدهون يجعله في علاج الكوليسترول المرتفع في الدم. كما أنه يفرج الإمساك بسبب الألياف غير القابلة للذوبان في الدهون، وأما عصير الأناناس الطازج فيعد مقوياً هضمياً ومدراً للبول. أما الأوراق فهي مفيدة في الحث على بدء الدورة الحوضية وتلطيف الحيض المؤلم. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



الباطاسيطنز Butterbur



يعرف الباطاسيطنس بأسماء أخرى مثل حشيشة القرعان والقبعة المخزنية. والباطاسيطنس عبارة عن عشب معمر ووبري، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أوراق قلبية كبيرة جداً وواسعة، تشبه إلى حد ما أوراق الراوند. تظهر بعد أن يزهر النبات، وتعطي للنبات منظرًا متميزاً. ومن شكل الورقة اشتق اسم النبات العلمي Petasos باليونانية، ويعني القبعة الكبيرة، يحمل النبات أزهاراً قرنولية في سنابل.

يعرف النبات علمياً باسم Petasites hybridus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية والنبات يفضل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضياف الجداول.

الأجزاء المستخدمة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على قلويدات البيرولولوزيدين، لاسيما قلويد لاسيما السينسيون. كما يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار وبكتين وهلام وأينولين (في الجذر).

الاستعمالات :

استخدمت أوراق هذا النبات من قبل الريفيين، وقد كتب نيكولاس كليبر في كتابه «الطبيب الإنجليزي ١٦٥٢» أن جذر النبات مفيد جداً في مواجهة مرض الطاعون والحميات الطاعونية بالحث على التعرق.

لنبات الباطاسيطنس خصائص مقوية وطاردة للبلغم ومضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص في المعدة وقتوات الصفراء والاثني عشر، وتستخدم بشكل رئيس لعلاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصيبات والربو والشاهوق، وتساعد في تقوية الهضم. وهي فاعلة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتستهمل على نطاق واسع لالتهابات المجاري البولية. كما أن كمادات أوراقه الممازجة تخفف بعض الآلام المفصلية وتسهل التام الجروح. والجذر يتمتع بصفة كونه مضاداً للتشنج، يستعمله الأطباء التجانسيون على شكل محلول لمداواة آلام الأعصاب. كما يزعمون أن مستحضرهم هذا له فوائد أكيدة في علاج التأتأة. كما أن لبخة من الجذر تستخدم لتسريع التام الجروح والطفح الجلدي.

يجب عدم استخدام الباطاسيطنس إلا باستشارة الطبيب، نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولولوزيدين السامة.



البرتقال Orange



البرتقال شجر معمر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار. أوراقه بيضوية لامعة، تشبه إلى حد ما أوراق الليمون. الأزهار بيضاء. الثمرة كبيرة، تكون خضراء ثم تتحول إلى اللون البرتقالي عند النضج، ويوجد من البرتقال عدة أنواع، ويشتهر بعضها مثل برتقال «أبوسرة» والبرتقال «الدموي».

يعرف البرتقال علمياً باسم Citrus autanlium من الفصيلة الشذائية Rutaceae. الموطن الأصلي للبرتقال: الصين، ويقال: إن البرتغاليين كانوا أول من نقله من موطنه الأصلي الصين إلى البرتقال، وسمي على هذا الاسم. الجزء المستخدم من البرتقال: تستخدم أوراق وأزهار وثمار وبيذور البرتقال.

المحتويات الكيميائية،

إن التركيب الكيميائي لجميع أنواع البرتقال متقارب، وتحتوي الثمار في المتوسط على ٩٠% ماء، و ٩% بروتينات، و ٢% مواد دهنية، و ٥% مواد معدنية و ٨% ألياف. وأهم المعادن الموجودة في البرتقال هي فسفور و صوديوم و كالسيوم و حديد و نحاس و كبريت. كما يحتوي على أحماض مثل حمض الليمون و حمض التفاح و حمض الطرطريك. كما يحتوي البرتقال على فيتامين ج و فيتامين ب١، ب٢. كما يحتوي على كاروتين و مواد سكرية.

الاستعمالات،

عرف الصينيون البرتقال قبل ميلاد -المسيح عليه السلام-، بنحو ٢٢٠٠ سنة، وعدوه رمز السعادة. ومن الصين كان يصدر إلى بلدان كثيرة. وكان الصينيون يستخدمون قشوره وبيذوره وأوراقه وأزهاره، وكانوا يعرفون من أنواعه نحو مئتي نوع. عرف الأنجليز البرتقال عام ١٦٨٥م، وكان اهتمامهم برائحته أكثر من طعامه، فكانوا يعطرون قفازاتهم بزيتة ويحملونه في جيوبهم، وكان الملك شارل الأول يفتخر بحديقته التي تزدهر بأشجار البرتقال.

البرتقال مفيد للصدر، والسعال، ويقوي الكبد، وينشط الدورة الدموية في القلب، ويزيل الفضلات من الأمعاء، ومقوٍ للدماغ والجهاز العصبي. وإذا مزج عصيره بعصير الليمون الحامض حفظ الجسم من أمراض كثيرة، ولذا يعد أحد أهم الفواكه الشتوية في الغذاء والعلاج.

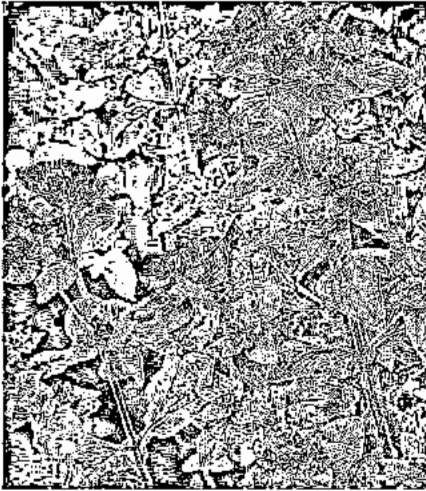
يوصي الأطباء كثيراً يأكل البرتقال وشرب عصيره لإزالة السمنة، وفي حالات الضغط العالي، وهو منشط جيد لخمائر المعدة الهاضمة إذا أُكِلَ بعد الطعام، وإذا أُكِلَ قبل الطعام فتح الشهية. وهو يقي من مرض الأسقربوط ونخر الأسنان، ويثبت الكالسيوم في العظام، ويقيد في السعال الديكي وذات الرئة والحميات والأمراض الإنتانية. والنزيف والقيء وبالأخص قيء الحامل، والأمراض العصبية، واضطرابات المعدة والكبد والسكري، وإذا أخذ عصير برتقالة مع قليل من السكر خفف من آلام الأنفلونزا والزكام.

ولزهرة البرتقال فوائد جمة، حيث تهدئ الأعصاب وتخفف الأرق والقلق والتشنج والخفقان والزحار. إذا شرب منقوع الأزهار أو مغليه أفادت في تخفيف الصداع والسعال والفواق. وإذا شرب منقوع أوراقه ٢٠ جراماً في لتر ماء فإنها تقيد أيضاً في علاج الصداع والسعال الديكي.

أما قشور البرتقال فتفيد في علاج الروماتزم؛ حيث تؤخذ القشور وتوضع على مواقع الألم. وتكون القشرة من الجهة الداخلية لها، حيث يخفف الألم بأسرع وقت، وإذا وضع لب البرتقال على الوجعة مدة ١٥-٢٠ دقيقة، فإنه يريح الجلد ويصفي لون البشرة.

إذا علق برتقالة مغروزة فيها عدة حبات من القرنفل في خزائن الملابس طردت العثة وغيرها من الحشرات.

البردقوش البستاني Sweet Marjoram



يعرف البردقوش بعدة أسماء، فيعرف بالبردقوش ومرزنجوش والسمسق والعترة ومرو وحبق الفتي والعبقر والزعتري وريحان الكافور. وفي المنطقة الغربية بالدوش وفي المنطقة الجنوبية وزاب. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى نحو ٥٠ سم، أوراقه صغيرة بيضاوية عطرية، وأزهاره بيضاء إلى قرنفلية تبرز من أباط الأوراق العليا.

يعرف النبات علمياً باسم *Origanum majorana* من الفصيلة الشفوية Labiatae. يوجد نوع بري يسمى Wild Marjoram. وعلمياً باسم *Origanum vulgare* من الفصيلة نفسها، والبردقوش البري يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم وسوقاه مربعة حمراء، وأوراقه أهليجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

الموطن الأصلي للنوع البستاني: البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط. والنوع البري موطنه أوروبية وزرع في الشرق الأوسط.

الآجزاء المستعملة: الآجزاء الهوائية والزيت العطري من النوعين.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي البردقوش البستاني، وهو النوع الأول على زيت طيار، يتكون؛ من هيدرات السابنين والسابنين واللينالول والكارفالكرول وتربينات أخرى، كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الكافئين وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التربينويد. أما النوع البري وهو الثاني فيحتوي على زيت طيار يشمل الثيمول والكارفالكرول وبيتا البيابولين والكاريوفولين واللينالول والبورنيول وحمض العفص وراتنج وستيرولات وفلافونيدات، وتلاحظ أن النوع البري أغنى في المحتويات الكيميائية من النوع الأول البستاني.

الاستعمالات :

لقد أورد العشاب جون جيرارد أن البردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد، عندما يستشق يحث على العطاس، ويطرد الكثير من البلغم، وعند مضغه يخفف من ألم الأسنان. أما النوع البري فقد استخدمه الإغريق على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من البردقوش البستاني. وفي القرن الثامن عشر وصف العشاب كيوغ المردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارة وجافة، وهو جيد لآلام المعدة والقلب، ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب، وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

لقد عثر علماء الآثار في مصر على أجزاء من البردقوش البري في إحدى المقابر الفرعونية بهوارة، مما يدل على أن الفراعنة عرفوا قيمة نبات البردقوش، واستعملوه في عدة أغراض كثيرة. لقد استخدم مغلّي البردقوش أيام الفراعنة على هيئة قطرة لعلاج أمراض العيون. وكانت الأزهار تضاف إلى مياه الحمامات للتمتع بالرائحة العطرية الفواحة للبردقوش، كما وصف الأطباء القدامى زيت البردقوش لعلاج حالات عسر الطمث والتخلص من آلامه. وكان مسحوق النبات الجاف يستعمل نشوقاً لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي.

وفي الطب الحديث يستعمل البردقوش على نطاق واسع، نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج، على غرار البردقوش البري، الذي يستعمل لعلاج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسية. لكن يبدو أن للبردقوش البستاني تأثيراً أقوى على

الجهاز العصبي أكثر من تأثير النوع البري. والبردقوش البستاني مقو عام يساعد في تفريج القلق والصداع. أما البري فيساعد على تدفق الصفراء، ولأنه مطهر قوي فيمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية، مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات الهوائية والربو. كما اتضح أن منقوع ومُغلى الأزهار للنوعين تساعد كثيراً في إزالة شوائب بشرة الوجه واستعادة نضارته على شكل مكمدات. وقد تمكن العلماء الفرنسيون من استعمال هذا النبات في عدة أشكال لعلاج التهابات الجهاز التنفسي وتهديئة حالات الربو وتشنجات المعدة وتسكين آلام الصداع النصفي والطمث وحالات الإرهاق وضعف الهضم وعسر البول.

يستعمل مُغلى الأزهار والأغصان الجافة بمعدل ملعقة من المسحوق في ملء كوب ماء مُغلى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، وذلك لعلاج النزلات الشعبية ونوبات السعال والربو والزكام والصداع العصبي النصفي والآلام المصاحبة للعادة الشهرية ومتاعب الهضم.





البرشوم (التين الشوكي) Prickly Pear



البرشوم أو البرشومي هو نبات معمر، يصل ارتفاعه ٣ أمتار، له سوقا ملوقية كبيرة تغطيها الأشواك، وأزهار صفراء جميلة وثمار شوكية. تشبه إلى حد ما ثمرة الكمثرى ذات لون محمر إلى أرجواني، تنمو أنواع متعددة منه في المناطق الجافة جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك.

يعرف النبات علمياً باسم *Opuntia ficus-indica* من الفصيلة العبارية *Cactaceae*.

الموطن الأصلي للبرشوم: المكسيك، وقد وطن في المناطق شبه المدارية حول العالم. وتعد منطقة الطائف ومنطقة عسير من أفضل المناطق ربما في العالم إنتاجاً للبرشوم، وله موسم كبير في فصل الصيف، ويستخدمه الناس على نطاق واسع كفاكهة لذيذة.

الجزء المستخدم من النبات ثماره وأزهاره وأوراقه العصيرية. التي تعرف بالسوقا. تنمو الثمار في أطراف السوقا الشوكية الشبيهة بالأوراق. لقد استطاع عالم

أمريكي متخصص في البساتين تهجين سلالات بلا أشواك تزرع بغرض استخدامها طعاماً للإنسان.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمرة البرشومي على مواد سكرية ومواد هلامية وفيتامين ج، وأومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور وبروتين أما الأزهار فتحتوي على فلافونيدات.

الاستعمالات :

لقد استخدم المكسيكيون ثمرة التين الشوكي لصنع المربى ومشروب كحولي في المكسيك، وتربط الأوراق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير وقائي أولي. تستخدم أزهار النبات كمادة قابضة، وتخفف النزف، وتستخدم لمشكلات المعدة والأمعاء لا سيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الإمعاء الهوجية. كما تستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم البروستاتا وتعد الثمرة من الفواكه المغذية.

والبرشومي يؤخذ ثمرته كبديل للعقاقير المليئة، ويمكن أخذه صباحاً على الريق، أما إذا أُخذ بعد الطعام فإنه فعلاً هاضم ممتاز.

تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.

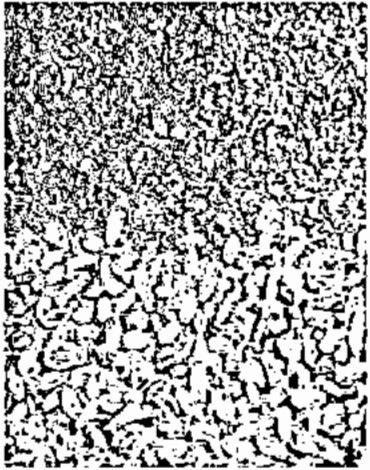
ملاحظة :

يمكن إزالة أشواك الثمرة التي تعلق باليد عند تقشير البرشوم بدهن الأصابع بزيت السمسم.





البرغل Bulgar



البرغل هو جريش القمح المسلوق، وطريقة صنع البرغل من القمح هو سلقه حتى تلين الحبوب وتقارب النضج، ثم تشر في أماكن مُعدّة لذلك، وتترك حتى تجف تماماً، ثم تجرش وتنخل فيزول عن الجريش قشور القمح.

يستعمل البرغل بكثرة في بلاد الشام. وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن البرغل يلعب دوراً كبيراً في الوقاية من سرطان القولون وسرطان الثدي، وكذلك مرض الداء السكري. كما يساعد

في علاج أنواع من مشكلات الهضم. وبالأخص الإمساك، وذلك يعود إلى غنى البرغل بالألياف. يحتوي البرغل على مواد هامة جداً تلعب دوراً كبيراً في الحد أو علاج كثير من الأمراض، ومن أهم المحتويات الكيميائية للبرغل حمض الفريوليك ومادة اللجنان والحديد والفسفور والزنك والمتجنيز والسيلينيوم والمغنسيوم وفيتامينات أ، د، هـ، وبيروتين ونشاء ومواد سكرية بالإضافة إلى الألياف، التي لها علاقة بكثير من الأمراض. وتأتي أهمية حمض الفريوليك في أنه يقوم بمنع الفترات والنثريت الموجودة في كثير من الخضراوات والفواكه إلى مادة الفيروسامين التي تسبب مشكلات سرطانية، كما أن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تعد من أقوى المواد المقاومة للسرطان خاصة سرطان الثدي والقولون، إن لهذه المادة خواصاً مضادةً للأكسدة، مما يعني أنها

تلتهم جزئيات الأكسجين الخطيرة والمعروفة بالجذور الحرة قيل أن تدمير الخلايا المفردة. تقول دكتورة توسون: (إن مركبات اللجنان تقهر التغيرات السرطانية بمجرد وجودها، وتعمل على تقويضها). لقد عرفنا كيف أن الجذور الحرة قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وهذه الجزئيات الضارة نفسها يمكن أن تلتف الأوعية الدموية، وتبيء الظروف للإصابة بأمراض القلب، إن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تساعد في حماية القلب، وذلك عن طريق حماية الكوليسترول، والسؤال، لماذا نريد أن نحمي الكوليسترول؟ لأنه بكل بساطة عندما تلتف جزئيات الجذور الحرة للكوليسترول فإنه في الغالب يلتصق بجدران الشرايين ممهداً الإصابة بأمراض القلب. ويتسم البرغل بأنه منخفض الجوكوزمين، مما يعني أن السكريات التي يحويها تنطلق ببطء نسبي إلى مجرى الدم، وهذا لا يحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم فقط، بل يلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

إن الحصول على المزيد من الألياف في الغذاء يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقلل خطورة الإصابة بالسرطان، وكذلك مرض السكر. بالإضافة إلى الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي، وبالأخص الإمساك، ومرض البواسير. والبرغل معروف أنه مصدر جيد للألياف، حيث إن فنجاناً مطهياً من البرغل يمد الجسم بأكثر من ٨ جرامات من الألياف: أي نحو ثلث المقدار اليومي. إن أغلب فوائد البرغل تأتي في الحقيقة من الألياف غير القابلة للذوبان، إن هذا النوع من الألياف لا يتحلل داخل الجسم، ويظل في الأمعاء ويمتص كثيراً من الماء، وهذا يزيد من وزن الفضلات؛ مما يجعلها تتحرك بطريقة أسرع في الأمعاء وتخرج من الجسم بسهولة، كذلك المواد المحتمل أنها تسبب السرطان، ولا يوجد لديها وقت لكي تسبب أي مشكلات. لقد أجريت دراسة في مركز كوزنيل الصحي في مستشفى نيويورك واستمرت أربع سنوات، أجرى الباحثون دراسة على ٥٨ رجلاً وسيدة لديهم تاريخ مرضي في مخاط الأمعاء، وبالرغم من أن المخاط ليس ضاراً في حد ذاته إلا أنه بمرور الوقت قد يصبح سرطاناً، لقد ثبت عبر هذه الدراسة أن الذين تناولوا البرغل زاد احتمال انكماش المخاط أو اختفائه تماماً لديهم من الذين تناولوا مواد قليلة الألياف.



البرقوق الشائك Blackthorn



البرقوق الشائك عبارة عن شجيرة كثيرة الفروع من الأغصان والجذور، كثيرة الشوك. تسقط أوراقها في فصل الخريف. لحاؤها بني إلى أسود. أوراقها بيضاوية متبادلة (متناوبة) معنقة ومسننة الحواف. أزهاره ناصعة البياض مفردة أو مزدوجة، وتظهر قبل ظهور الأوراق في فصل الربيع. ثماره كروية زرقاء داكنة عند النضج وداخلها أخضر ووحيدة البذرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Prunus Spinosa* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*.

الموطن الأصلي للبرقوق الشائك أوروبية وآسية، ويفضل الأماكن المشمسة، ويتوافر هذا النبات في جميع البلدان العربية.

الجزء المستعمل من النبات: قشور السوقا والأزهار والأوراق والثمار.

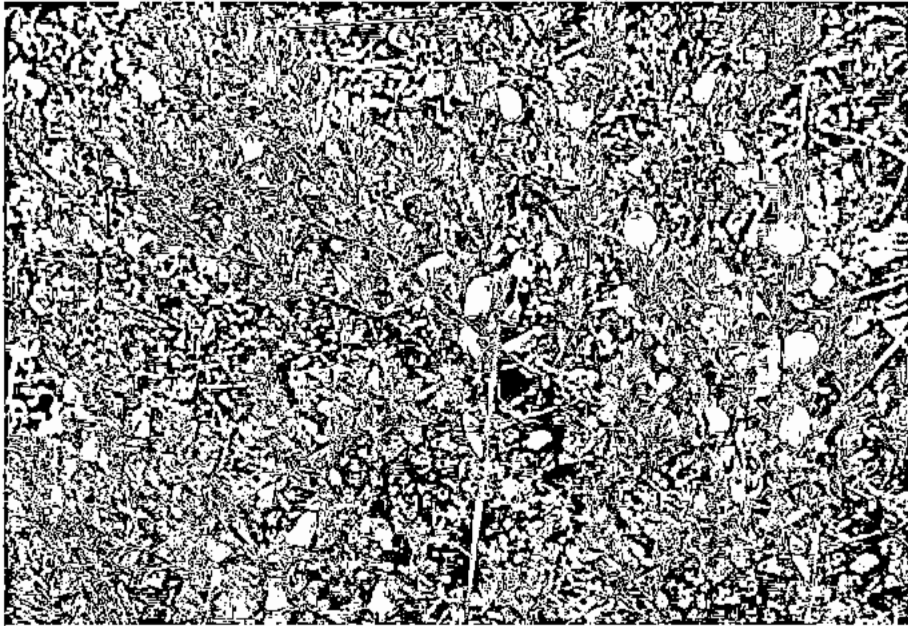
المحتويات الكيميائية:

يحتوي على مواد عنصرية وجلوكوزيدات سيانوجونية من أهمها مركب أميجدالين وسكريات وفيتامين ج في الأزهار الطازجة. تحتوي الثمار على مواد عنصرية وأحماض عضوية وبكتين وسكريات وفيتامين ج.

الاستعمالات،

تستخدم الأزهار مدرةً للبول ومنشطة ومسهلة وضد الروماتزم. الثمار المجففة علاج للإسهال، سواء أكانت خضراء أم ناضجة، طازجة أم مجففة. تستعمل الأزهار في محلول منشط وملين خفيف وتستعمل الثمار المجففة لعلاج اضطرابات المثانة والكلى والمعدة من ضمنها الإسهال. ويمكن أكل الثمار الطازجة أو صنع شراب أو مربى أو نبيذ منها.

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من الأزهار المجففة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وينطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب المحلول بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار الجافة في ملء كوب ماء مُغلى وتركه ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل مرة واحدة عند النوم. يمكن أن يستعمل عصير ثمار البرقوق بعد نضجها لعلاج الروماتزم؛ حيث إن هذا العصير يثير عملية الأيض (Metabolism) ويزيد من قوة دفاع الجسم. كما أن هذا العصير مفيد جداً في حالات الإنفلونزا.



البروكلي
Broccoli

البروكلي هو براعم زهرية كبيرة لنبات عشبي حولي، أوراقه كبيرة ذات أعناق ومفصصة، وذات عرق وسطي بارز. يعد إحدى الخضراوات التي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للسرطان.

الجزء المستخدم من النبات: البراعم الغنية بفيتامين ج وفيتامين أ وحمض الفوليك، وكميات جيدة من البروتين، وكميات جيدة من المعادن، مثل الحديد والكالسيوم، ويعد البروكلي مصدراً ممتازاً للعادة الكيميائية النباتية السلفورافان Sulphoraphane أحد أنواع الأيزوثيوسيانات المشتقة من الجلوكوزيدات، كما يعد غنياً جداً بالبايوفلافونيدات.



يعد البروكلي غذاء غنياً بالمواد التي يحتاجها الجسم. كما أنه يقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات الشائعة، وقد ظهرت دراسات عديدة عبر السنوات العشرين الماضية أظهرت انخفاض معدلات الإصابة بسرطان القولون والثدي وعنق الرحم والرئة والبروستاتا والمرئ والحنجرة والمثانة لدى الأفراد الذين يتناولون البروكلي. يقول العلماء: إنه كلما كان البروكلي أعمق لوناً في خضرته ارتفعت قيمته الغذائية.

حديثاً قام الباحثون في معهد الأبحاث الغذائية في بريطانيا بإنتاج بروكلي فائق، وهو مهجن من نوع بري قريب له يتميز بمستويات عالية جداً بالسلفورافان.

يؤدي قطع البروكلي أو مضغه إلى تمزق خلاياه وتحرير أنزيم الميوسينااز الذي يحول الجلوكوزيدات إلى سلفورافان فاعل ويعزى إليه التأثير المضاد لأنواع السرطان المذكورة آنفاً.

على الرغم من أنه يمكن أكل البروكلي طازجاً دون طبخ إلا أن فئمة كبيرة من الناس يفضلونه مطبوخاً. وحيث إن البروكلي يتأثر كثيراً بطبخه مدة طويلة مع الماء، وعليه فإنه يفضل طهيه بالبخار أو قليه. حيث نحافظ بهذه الطريقة على كمية كبيرة من المغذيات الموجودة فيه. ويعد سلقه في كمية كبيرة من الماء ضياعاً لمعظم العناصر المهمة الواقية من السرطان، وكذلك فيتامين ج. كما أن سلقه مع الماء مدة طويلة يجعل له رائحة غير محببة تشبه رائحة الكبريت إلى حد ما.

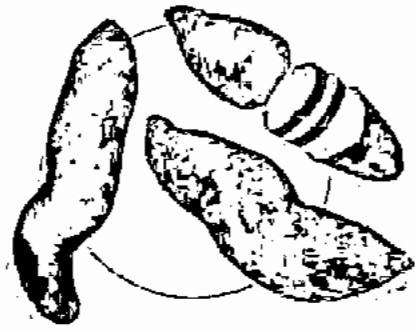
ويجب ملاحظة أنه كلما تحول البروكلي إلى اللون الأصفر فقد كثيراً من فوائده الغذائية، ولذا احصل على النوع الأخضر الغامق.

يتوافر البروكلي الطازج في المحال الكبيرة طول السنة. وتحتوي الأنواع المتلجة على نفس القيمة الغذائية الموجودة نفسها في البروكلي الطازج.

يؤخذ ربع كيلو جرام من البروكلي الطازج ويطبخ على البخار، ويضاف له قليل من الملح، ويستمر مدة 5 دقائق فقط، أو يسلق مع ماء كوب ماء مدة 10 دقائق، ثم يرمي بالماء ويؤكل البروكلي يومياً مع وجبة الغداء أو العشاء، وهو من مضادات السرطان، وعلى مرضى السرطان استخدام البروكلي يومياً في غذائهم.



البطاطا الحلوة Sweet Potatoes



يشبه نبات البطاطا الحلوة نبات البطاطس العادي، إلا أن درنات البطاطا الحلوة طويلة، وذات لون بني فاتح. والبطاطا الحلوة تحتوي على أشهر مضادات الأكسدة، مثل البيتاكاروتين وفيتاميني ج، هـ. وهذا يعني أنها تلعب دوراً في الوقاية من السرطان وأمراض

القلب. وحيث إن البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات المركبة ومنخفضة السعرات الحرارية. تحتوي حصة واحدة غذائية مقدارها أربع أوقيات على ١١٧ سعراً حرارياً. يوصي الخبراء بتناولها للسيطرة على الوزن والحالات المرتبطة به مثل داء السكري. عادة ما يوصي الخبراء بتناول البطاطا الحلوة لما تحتويه من كمية عالية من البيتا كاروتين فحصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات تمد الجسم بأكثر من ١٤ مجم من البيتاكاروتين. حيث يعد تناول البطاطا الحلوة وسيلة سهلة لتحسين نفسك من أمراض القلب والسرطان. وشأنها شأن فيتاميني ج، هـ ومضادات الأكسدة الأخرى. من المعروف أن البيتاكاروتين تحمي الجسم من جزئيات الأكسجين الضارة المعروفة باسم الجذور الحرة. حيث إن تناول بطاطا واحدة تساعد في تحييد تلك الجزئيات الحرة قبل أن تتاح لها الفرصة لإتلاف أجزاء متعددة من الجسم، مثل الأوعية الدموية أو مناطق بعينها من العين. في دراسة أجريت على ١٩٠٠ رجل وجد الدكتور موريس وزملاؤه أن الرجال الذين احتوت دماؤهم على أكبر كمية من البيتاكاروتين انخفض لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٧٢٪ عن

نظراً أنهم ممن لديهم أقل المعدلات، وكذلك المدخنون ممن يحتاجون إلى كل حماية ممكنة، قد خطوا ببعض الفوائد، فالمدخنون الذين حصلوا على كميات أعلى من هذه المركبات انخفض لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٢٥٪ عن نظائرهم الذين حصلوا على الكميات أقل.

إن البطاطا الحلوة تعد مصدراً غنياً بفيتامين ج، حيث تحتوي حصة مقدارها ٤ أوقيات على ٢٨ مجم، أي نصف المقدار اليومي تقريباً. علاوة على ذلك فإن نفس الكمية تمد الجسم بست وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٠٪ من المقدار اليومي. وهو عنصر غذائي يصعب للغاية الحصول عليه من أي مصدر طبيعي. ونظراً لما تحتويه البطاطا الحلوة من الألياف، فهي تعد أكثر الأطعمة فائدة للمصابين بداء السكري، حيث إن الألياف تساعد بشكل غير مباشر في خفض معدلات سكر الدم عن طريق إبطاء عملية تحول الغذاء لجلوكوز وامتصاصه داخل مجرى الدم. ولأن البطاطا الحلوة عالية الكربوهيدرات المركبة، فإنها تساعد في السيطرة على الوزن، مما يساعد كذلك في إخضاع الداء السكري للسيطرة. لقد وجد أن هناك علاقة بين الوزن ومعدلات سكر الدم، فتحو ٨٥٪ من المصابين بداء السكري النوع الغير معتمد على الأنسولين (النوع الثاني) زائدو الوزن كما توضح الإحصاءات. وما دامت البطاطا الحلوة من الأطعمة التي سوف تشعرك بالشبع، فمن غير المرجح أن تشتهي أي أطعمة أخرى مكسبة للوزن بعد تناولها.

إن البطاطا الحلوة تحتوي على فيتاميني ب، ب٦ والفولات، وهذه الفيتامينات هي التي تعزز مقدرة العقل على أداء بعض وظائفه التي قد تضمحل مع التقدم في السن.

في دراسة أجريت في مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية عن الشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن، فحص الباحثون معدلات الفولات وفيتاميني ب٦، ب١٢ لدى ٧٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٥٤ إلى ٨١ عاماً. وكان لدى أصحاب أقل معدلات من الفولات وفيتامين ب ١٢ أعلى معدلات من حمض أميني يسمى هوموسيستين. وقد ارتبطت المعدلات العالية من الهوموسيستين بالأداء المنخفض في الاختبارات المكانية مثل نسخ مكعب أو دائرة أو حتى التعرف على النماذج، وهذا يدل على أن البطاطا الحلوة مفيدة جداً للعقل.

البفتة أو الونكة

Madagascar Periwinkle



وتعرف بالقضاب الوردية، وهي عشبة معمرة صغيرة يصل ارتفاعها نحو ٨٠سم، ذات سوقاً متعددة بلون أخضر، وأوراقها بيضوية لامعة، وأزهارها بيضاء إلى حمراء زاهية زهرتها خماسية السبلات.

يعرف النبات علمياً باسم *Vinca rosea* من الفصيلة الأبوسيانبيسية Apocynaceae. ويوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم *Vinca minor* من الفصيلة نفسها، وهو عبارة عن عشبة دائمة الخضرة، تقترب من الأرض يصل ارتفاعها نحو ٤٥سم، ذات سوقاً متجذرة وأوراق أهليجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

الموطن الأصلي للنباتين: الموطن الأصلي للأول مدغشقر، وهي شائعة اليوم في أغلب بلدان العالم حيث تزرع للزينة. أما الثاني فموطنه أوروبا، وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج. كما يزرع كنبته حدائق.

الجزء المستخدم من *Vinca rosea*: الأجزاء الهوائية والجذر. أما الثاني *Vinca minor*

فالجزء المستخدم منه الأوراق.

المحتويات الكيميائية للنوع *Vinca rosea* :

يحتوي هذا النوع على نحو ٩٠ قلويداً من مجموعة الأندول، ولكن أهم هذه القلويدات هي الفنبلاستين والفنكريستين والأستونين والأعماليسين واليوركريستين والزرزبين.

أما النوع الثاني *Vinca minor* فيحتوي على ٧٪ من قلويدات الأندول بما في ذلك الفنكامين Vincamine والفينسين والفينكامينين والفينكاروبين وأحماض العفص.

الاستعمالات:

بالنسبة للنوع الأول فيستخدم في الطب الشعبي الفلبيني على نطاق واسع لداء السكري، وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأزهار كفسول ملطف للعين. لقد أجريت بحوث مكثفة على هذا النبات لخصائص الفنكريستين والفنبلاستين كمضادين قويين للسرطان. ويعدان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. فالفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكينز والفنبلاستين لسرطان الدم عند الأطفال، وقد وجد أن مستخلصات قصبان النبات تخفض مستويات سكر الدم.

أما النوع الثاني فقد وصفه الكاتب الروماني أبوليوس من القرن الثاني في كتابه عن الأعشاب الطبية فضائل هذا النبات ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة. كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة «أقطع هذه النبتة قائلاً: أصلي أن تكون أيها القصاب الذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة، زدوني بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء. وقبل أن تقلع هذه النبتة تلهّر من كل الأدران، ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

يستخدم هذا النبات كمشبة قابضة ومرفقة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهاب الحلق واللثة وقروح الفم وقدرته على وقف النزف، وفاعلاً ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرعاف، ويستخدم مركب الفنكامين لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

يجب عدم استخدام هذين النباتين من قبل المرأة الحامل، ولا يُعطى للأطفال ولا يستخدم إلا باستشارة طبية.

البقدونس
Parsley

البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، ذو ساق منتصب وأوراق مركبة خضراء زاهية متجمدة أو ناعمة، وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد، وبذور صغيرة مضلعة. يعرف البقدونس علمياً باسم *Petroselinum crispum* من الفصيلة المظلية Umbelliferae.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وشرق البحر الأبيض المتوسط. وهو يزرع حالياً في جميع أنحاء العالم كعشبة تستخدم في السلطات وكدواء.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور والزيت المفصول من البذور.

المحتويات الكيميائية،

يحتوي البقدونس على زيت طيار يشمل على نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفتاليدات وكومارينات منها البرغابتين كما يحتوي فيتامينات أ، ج، هـ وبعض المعادن مثل الحديد، ونسبته عالية في نبات البقدونس.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة البقدونس الذي يسمى باللغة الفرعونية «ماتت»، وقد عثر عالم المصريات «جرايو» على بقايا بذور وأوراق هذا النبات في بعض المقابر الفرعونية، وتأكد أنهم استعملوا البقدونس في كثير من الوصفات العلاجية لكثير من الأمراض.

ومن أهم الوصفات الفرعونية أنهم كانوا يستعملون البقدونس الطازج طعاماً خافضاً للحرارة، وفي حالات عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها، وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والأورام. بينما استعملوا بذور البقدونس لإزالة غازات الأمعاء وعسر التبول. وقد عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين كمدر للبول ومقوي مضمي ومنبه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يرتبط بالآلهة بيرسيقون Persephone ملكة العالم السفلي، وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وقد أدخل البقدونس إلى بريطانيا عام ١٥٤٨م.

- يستخدم البقدونس على نطاق واسع، حيث إن أوراقه الغضة الطازجة عالية القيمة الغذائية، ويمكن اعتبارها مكماً لفيتامينياً ومعدنياً طبيعياً. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس في علاج النقرس والروماتزم والمفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عن طريق الكلى. كما أن جذر البقدونس يستعمل أكثر من البذور في طب الأعشاب الغربي، حيث يؤخذ علاجاً لانتفاخ وتطبل البطن والتهاب المثانة والروماتزم. يحث البقدونس على الحيض، ويساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تخفيض الأم الحيض.

- يستخدم عصير البقدونس الذي يمكن مزجه مع أي عصير من عصائر الفواكه شرباً؛ بمعدل كوب أو كوبين يومياً لحالات الالتهابات الكبدية وآلام الطمث والكلية وعسر التبول وإلدرار اللبن والجدرى.

- يستخدم عصير البقدونس مع مبشور قشر الليمون لتخفيض الوزن، حيث يؤخذ نصف حزمة بقدونس طازج وتنظف جيداً بالماء، ثم تعصر في الفرامة ويؤخذ من عصيرها نصف فنجان قهوة ويترك جانباً؛ ثم يؤخذ نصف ليمونة ويبشر غلافها الخارجي بالمبشرة، وتوضع في قدر صغير ثم يضاف لها ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة مدة نصف ساعة، ثم يزاح من على النار ويبرد. يشرب عصير البقدونس ويتبع بالليمون ومائه، وذلك على الريق يومياً حتى الوصول إلى وزن مناسب.
 - يستخدم مغلى مسحوق بذور البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، لإزالة حصى الكلى وتجمع السوائل في الجسم (أودوما).
 - تستخدم أوراق البقدونس المشوية المهروسة ليخات موضعية لحالات انتواء المفاصل وتصلب الشرايين والتهابات العينين.
 - يستخدم غسل مغلى الأوراق والجذور بمعدل ١٠ غرامات لكل كوب من الماء المغلى لإزالة البقع الجلدية وتخفيف حالات النمش.
 - يستخدم زيت البقدونس في التدليك الموضعي لإزالة قمل الرأس والعانة.
- يوجد مستحضر مقنن من البقدونس على هيئة كبسولات مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً كخافض للحرارة وتخليص الكلى من حصواتها، ويحمي ويطهر الكبد، ويخلص الجسم من السوائل الزائدة والمختزنة.

ملاحظة هامة :

يجب عدم استخدام أوراق أو زيت أو مسحوق جذور البقدونس فوق الجروح؛ لأن لها نتائج سيئة، فهي تعمل على تكوين أجسام معينة تمنع التئام الجروح، وتسبب لها التهابات ضارة.



البكتين Pectin



البكتين من الألياف القابلة للذوبان، فهو يذوب في الجسم معطياً هلاماً لزجاً داخل الأمعاء، ويلتصق هذا الهلام بالمواد التي تشكل ضرراً مانعاً الجسم من امتصاصها، وفي الوقت ذاته فإنه يجعل الجسم يمتص العناصر الغذائية على نحو أبطأ. وكلتا الوظيفتين تجعل البكتين يلعب دوراً رئيساً في الوقاية من أمراض القلب والسكري وزيادة الوزن. كلنا نعرف أن أكبر التهديدات التي تهدد حياتنا الصحية هي أمراض القلب، وقد عرف أن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب هو ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ حيث يمثل الكوليسترول خطورة كبيرة لدرجة أن الأطباء يؤكدون أنه مع كل انخفاض بقدر ١٪ للكوليسترول يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.

إن الحصول على المزيد من البكتين في غذائنا استراتيجية ممتازة لخفض الكوليسترول؛ وحيث إن البكتين يذوب ليصبح هلاماً، فإن جزيئات الدهون والكوليسترول تجد نفسها حبسة قبل أن تستطيع شق طريقها إلى مجرى الدم، وحيث إن الجسم لا يمتص البكتين نفسه، فإنه يخرج من الجسم مع البراز أخذاً الكوليسترول والدهون معه.



لقد وجد العلماء أن البكتين يساعد في خفض الكوليسترول بطريقة أخرى: فنظراً لأن البكتين لا يتم هضمه، فإن البكتريا في الأمعاء تبدأ في التهامه. وفي هذه العملية فإن البكتريا تفرز كيماويات تتجه إلى الكبد لتعوق إنتاج الكوليسترول. لقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحصلون على ٦ جرامات من البكتين يومياً وهي الكمية نفسها التي توجد في ٢ أكواب من شرائح جريب فروت (ليمون الجنة) من الممكن أن يخفض لديهم الكوليسترول بنسبة ٥%، لقد وجد أن الجريب فروت يعد مصدراً جيداً للبكتين، حيث تحتوي حصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات على ١ جرام. والجريب فروت ليست المصدر الوحيد للبكتين، فكثير من الفواكه مثل التفاح والخوخ واللوز وقواكه أخرى تحتوي جميعها على البكتين؛ ينصح الأطباء والصيادلة وعلماء التغذية الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم بتناول المزيد من الفواكه والخضر والبقول والأطعمة الغنية بالبكتين. حيث إن البكتين عندما يذوب في المعدة فإنه يتمدد وينتفخ، محتلاً مساحة كبيرة من المعدة، ويقوم في الوقت نفسه بعملية إبطاء امتصاص الجسم للسكر والعناصر الغذائية داخون الشخص قد تناول الكثير من الطعام. تقول دكتورة جابرا هارلاندر أستاذة التغذية بجامعة هواردر في العاصمة واشنطن: (يساعدك البكتين على الإحساس بالشبع، ومن ثم لا تضطر إلى تناول الكثير من الطعام. ومن أهم العوامل المساعدة على فقدان الوزن بلا رجعة هو الحصول على المزيد من الألياف، بما فيها البكتين).

والحصول على البكتين مهم جداً على وجه الخصوص لهؤلاء المصابين بمرض السكر. فمن ينبغي عليهم فعل شيء ممكن للحفاظ على معدلات السكر متوازنة. فعليهم الإكثار من البكتين؛ ونظراً لأن البكتين يبطل من معدل امتصاص السكر، فإنه قد يحول دون حدوث تأرجحات فجائية في جلوكوز الدم، التي قد تتلف الأعصاب والعيون والأعضاء الحيوية لدى المصابين بمرض السكر. قد لا يتصور كثير من الناس أن المربيات والجيلي الموجودة بالأسواق لا تكون كذلك إلا بواسطة البكتين، الذي يكون المادة الأساسية في صناعتها، فهو الذي يساعد المربي والجيلي والمواد الحافظة في التحول إلى هلام.



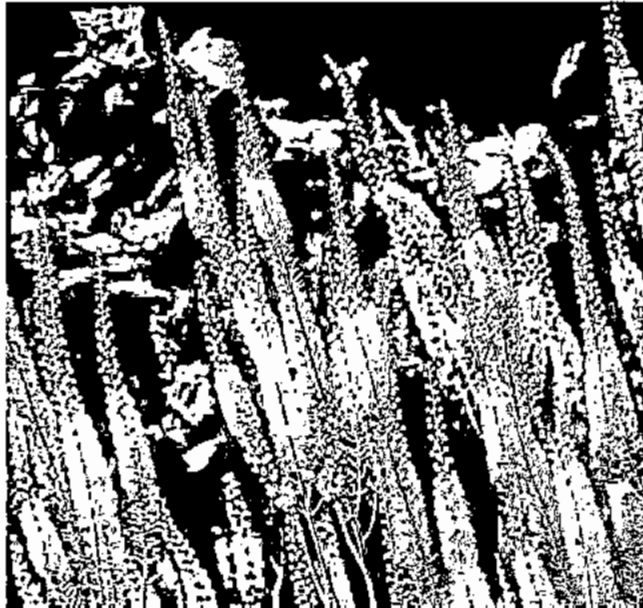


تعرف البلقاء أيضاً باسم شجرة الشاي. وهي نبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو 7 أمتار، لها طبقات من اللحاء الورقي وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار البيضاء. تعرف البلقاء علمياً باسم *Melaleuca alternifolia*.

الموطن الأصلي للنبات: أستراليا كوينزلاند وفي نيوزاوث ويلز.

يوجد عدة أنواع من البلقاء مثل *M. leucadendron* وتعرف بالبلقاء البيضاء وكذلك *M. viridiflora* وتعرف بالبلقاء عريضة الورق، و *M. linariifolia* وتعرف بالبلقاء الكتانية، وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت العطري للبلقاء الأساسية.

الأجزاء المستعملة من نبات البلقاء جميع الأجزاء الهوائية والزيت الطيار.



المحتويات الكيميائية للبلقاء،

تحتوي زيتاً طياراً، وتشمل تربينين - ٤ - ول بنسبة ٤٠٪ وغاما تربينين ٢٤٪ والفا تربينين ١٠٪ وسينيول ٥٪.

الاستعمالات:

تعد البلقاء أحد أهم المطهرات الطبيعية، وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبية؛ نظراً لفائدتها للسعات وللجروح والحروق والتهابات الجلد على اختلافها. والبلقاء علاج ماثور عند سكان أستراليا الأصليين. تستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية فضلاً عن أستراليا.

لقد أجريت الأبحاث على الزيت الطيار أول مرة في عام ١٩٣٣ م. في أستراليا، وقد خضع لفحوصات واسعة منذ الستينيات، وتأكدت خصائصه المطهرة. وأثبتت التجارب الإكلينيكية في أستراليا بشكل رئيس أنه فاعل في علاج كثير من الحالات المعديّة، وخاصة المشكلات الفطرية والجلدية مثل السلاق المهبلي والثآليل. تستعمل البلقاء لعلاج التهاب المثانة ومتلازمة التعب المزمن، وتستخدم غسولاً للفم لمواجهة العدوى الفموية ومرض اللثة، ويمكن استخدامها كذلك غرغرة من أجل التهاب الحلق. كما أنها تستخدم للعدوى المهبلية بما في ذلك السلاق.

وتعد البلقاء من النباتات الجيدة للقضاء على للفيروسات والفطريات، ومنبهة للجهاز المناعي.



البلوط (السنديان)

Oaks

البلوط شجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، لها جذوع طويلة رئيسة يتفرع منها أغصان مروحية ذات لحاء بني إلى رمادي. يوجد نوعان تسمى حسب أعناق الثمار، وهما النوع غير معنق *Quercus petraea* والنوع المعنق *Quercus robur*. وكلاهما من الفصيلة *Fagaceae* يصل ارتفاع النباتين إلى نحو ٤٥ متراً. أوراق البلوط غير معنق متبادلة (متناوية) غليظة خضراء داكنة، وأعناقها قصيرة، وهي ندية في القاعدة ومقسمة. أما أوراق البلوط المعنق فشببيه بالأولى، ولكن ليس لها أعناق ولها أذان صغيرة في القاعدة، وتبت الأوراق والأزهار في الوقت نفسه. أزهار البلوط ذكورية وأنثوية مفردة على الشجرة ذاتها. الأزهار الذكورية خضراء صفراوية تشبه ذيل القطاة، أما الأزهار الأنثوية فموضّبة بشكل سنابل شبه برعمية في إبط أوراق أعلى الفروع الصغيرة. وهي مع الثمار، دون أعناق في النوع غير معنق، وتبت على شبه سنابل طويلة الأعناق في النوع المعنق. والثمرة تشبه إلى حد ما التمر اليابس ذات لون مخضر إلى أصفر. وقشرتها صلبة. يحمل البلوط ثماراً عصفية كاذبة.

الموطن الأصلي للبلوط (السنديان) نصف الكرة الشمالي في الأحراج والغابات والآسيجية الشجرية العالية. ويزرع لخشبه الصلب المتميز، الذي يستعمل على نطاق واسع في التجارة.

الجزء المستخدم من النبات: اللحاء والثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي لحاء البلوط على ما بين ١٥ - ٢٠% أحماض عفصية (Tannic acids) من أهمها الغلوياتين والإلاجيتين وحمض الغاليك، أما ثمار أو عفصات البلوط فتحتوي على نحو ٥٠% من أحماض العفص. وتحتوي الأوراق على مواد عفصية وكويرستين Quercitrin.

الاستعمالات :

شجر البلوط أو السنديان مقدس لدى كهنة الدرويد، ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل ثماره وأوراقه ولحائه القابضة، وقد استخدم اللحاء لدباغة الجلود وتدخين السمك. وكان خشب السنديان يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات بأكملها لسد حاجات بنائي السفن.

يستخدم لحاء البلوط (السنديان) على هيئة

مُغلى: كسائل غرغرة لعلاج التهابات الحلق واللوزتين:

ويمكن وضعه كغسول أو دهون أو مرهم لعلاج

البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك

من المشكلات الجلدية. كما يستخدم اللحاء كمُغلى: حيث

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه في ملء كوب ماء مُغلى

ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين

صباحاً ومساءً لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم.

ويمكن استنشاق لحاء السنديان لتخفيف المنطقة المصابة. أما ثمار السنديان

فهي قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.



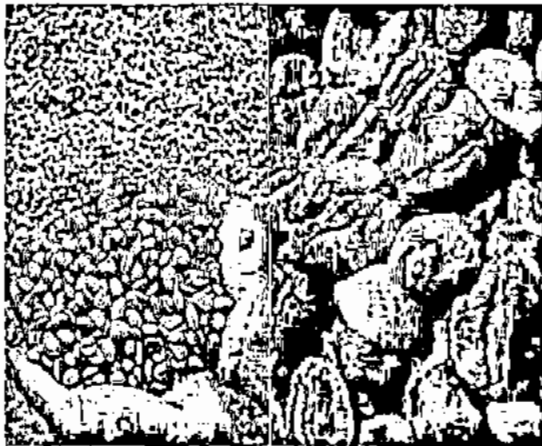
يستخدم اللحاء أيضاً لعلاج عضة الصقيع والتقرحات في الأطراف وحروق الجلد وأمراض الجلد بشكل عام، ومن أهمها الالتهابات الفطرية وكذلك لمنع عرق القدمين. كما تستخدم ثمار البلوط في النوع غير المنق بعد فصلها من كؤوسها وتقشيرها، ثم تحميصها كقطعاً مناسب في حالات الإسهال الشديد. ويستعمل البلوط المحمص بديلاً للقهوة، ويمكن مزجه مع الكاكاو والسكر لعلاج الإسهال ومنشط عام، ولعلاج التهاب الغدد اللمفاوية. فالتحميص يزيل المواد العفصية المرة بعد تحويل النشاء في الثمار إلى دكسترين Dextrin.

أما الأوراق الطازجة فتستعمل كمادة مطهرة ومضادة للالتهابات لشفاء الجروح بسرعة والإكزيما خاصة الإكزيما الرطبة حيث تستخدم على هيئة لبخات.

ملاحظة هامة:

لا يؤخذ اللحاء داخلياً مدة تزيد عن ٤ أسابيع كل مرة.





البن هو الثمار التي تصنع منها القهوة، وشجرة البن نبات معمر، يصل ارتفاعه إلى ١٠ أمتار تقريباً. أوراق الشجرة خضراء لامعة، وأزهارها تنفتح عند الفجر، وتذبل عندما تطلع الشمس، الثمار ذات فصين، ولونها أخضر في البداية ثم

تتحول إلى اللون الأصفر؛ فاللون المائل إلى الحمرة؛ وعندما تنضج تماماً يتحول لونها إلى البني، وتختلف عادة باختلاف المناطق التي تزرع بها. تحمل شجرة البن بعد ثلاث سنوات من زرعها، وزارعو البن يقطعون أشجاره، بحيث لا يزيد طولها عن ثلاثة أمتار، وذلك من أجل سهولة جمع الثمار، تعيش شجرة البن أكثر من ٦٠ سنة. عادة يترك الثمر على الشجرة حتى يجف؛ ثم يقطع ويستخرج منه البذور، وينشر في الهواء الطلق؛ حيث يجري تخميره في جو رطب، ثم يقشر بوساطة طواحين خاصة، ثم يجفف، وكل ١٠٠ كيلوجرام من الثمار يعطي نحو ١٥ كيلوجرام من البذور.

والبن الأخضر لا يفقد قيمته إلا بعد ما بين ٢٥-٣٥ سنوات، ولكن بشرط الاحتفاظ به في كيس من القماش، ويحرك من وقت لآخر.

إن أنواع البن عديدة، فمنها البن العدني، وبين مخا، والبن البرازيلي، وأفضلها بن عدن ومخا. ويعرف الجيد منه بحباته الصغيرة غير المتساوية في الحجم، وبلونها المائل إلى الصفرة، ولها رائحة خاصة مميزة. بينما البن البرازيلي: أكبر حجماً، ولونه يميل إلى الخضرة، ورائحته شديدة، وطعمه أطيب من طعم البن العدني أو اليمني.

ويعرف النبات علمياً باسم Coffea Arabica من الفصيلة القوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للبن: شرقي إفريقية المدارية واليمن والبرازيل، وتزرع حالياً في المناطق المدارية من حول العالم. الجزء المستعمل من البن هو البذور (حبوب).

المحتويات الكيميائية للبن:

يحتوي البن على مادة الكافئين، الذي يعزى إليه الطعم الطيب ورائحته المنعشة، وتبلغ نسبة الكافئين ما بين 0.6 إلى 0.32%. كما تحتوي على الثيرومين والثيوفيلين وحموض العفص. كما تحتوي على سكر وماء.

الاستعمالات:

في القرن الخامس عشر الميلادي أدخل مغني عدن البن إلى بلاده بعد أن عاد من بلاد المعجم، وقد شاهد الناس هناك يشربون مغلي البن لما فيه من خواص في تخفيض ثقل الرأس، وفي تشبيه الذاكرة وطرد النعاس، وانتشرت شجرة البن بعد ذلك في اليمن والبلاد العربية. ويورد المؤرخون قصة أحد الرعاة الذي كان يرعى غنمه بالقرب من بلدة كافا بالحبيشة؛ فلاحظ أن غنمه تأكل نوعاً من النباتات، فتشتد قواها ويبدو عليها النشاط والمرح. وتشاركه في سماع غنائها وفي رقصه، فأسرع إلى النبات وأكل منه، فشعر بتنبه أعصابه ونشاطه، ودل أصدقائه ومعارفه عليه، وذهب إلى ناسك فقص عليه الأمر. فسر الناس بهذا الاكتشاف، واستعمله لتنبه نفسه وتشيطها للسهر والعبادة، وفي القرن السادس عشر انتشرت زراعة البن في جميع أنحاء اليمن، ومن اليمن انتقلت إلى مصر. ولما فتح الأتراك مصر عرفوا القهوة فيها ونقلوها إلى بلادهم، ومن تركيا انتقلت إلى أوروبا.



يستعمل البن في بعض البلدان في غير القهوة، ففي تركيا مثلاً يؤكل البن المطحون مخلوطاً بالسكر والقهوة الغليظة القوام. وفي سومطرة بأندونيسيا يشرب متنوع أوراق البن كشراب مكيف، وتمزج جذور الهندباء البرية المحمصّة بالبن لغشه. وفي أوروبا يفضل البن المخلوط بالهندباء على البن وحده.

كيف جاء اسم القهوة؟ كلمة القهوة كانت تطلق أساساً على الخمرة، قيل: إنها سميت بذلك لأنها تُقهي شاربيها عن الطعام أي تشبعه أو تذهب شهوته، ثم أطلقها الناس على شراب البن حين عرفوا البن. وربما سموا البن نفسه قهوة، وقيل: إن لفظ القهوة مأخوذ من كافا Caffa اسم قرية في الحبشة كانت أشجار القهوة تنبت حولها. ومن كافا نحت اسم البن بالفرنسية Cafe وبالإنجليزية Coffee. وقيل: إن اسمها أخذ من اسم الملك الفارسي قابوس Kavus.

لقد عم شرب القهوة أرجاء الأرض، وكان من أبرز المغرمين بالقهوة الروائي الفرنسي الشهير «بلزاك» الذي قال فيها: «أنا لا أعلم شراب الآلهة الذي كان يذكره اليونانيون، ولكني أحب أن أعتقد أنه القهوة المعروفة». وكبير كتاب فرنسا «فولتير» كان يشرب كميات كبيرة من القهوة. وعظيم موسيقيي الألمان «بيتهوفن» كان يستهلك ستين حبة من البن في سبيل إعداد هنجان قهوته. وكبير أطباء إنجلترا هاري، مكتشف دورة الدم أحضر قبيل موته كاتب عدل وأراه حبة بن، وهو يقول: من هذه يأتي الحظ والنجاح والذهن «وقد أوصى في وصيته لكلية طب لندن بست وخمسين ليبرة من البن من مختبره، طالباً من الموصى لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشرّبوا منها».

والطبيب الفرنسي «تروسو» علامة القرن التاسع عشر كان يقول: «لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة».

والى جانب المغرمين بالقهوة، وجد كارهون كثيرون لها، حاربوها ما استطاعوا، ولعل الرأي الصحيح هو لعلماء الغذاء بصفتها مادة كثيرة الانتشار والاستهلاك، ثم لعلماء الطب، بصفتها مادة لها أثر كبير في أجسام متناولها.

رأي الطب القديم في القهوة: يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن البن «أجود البن الرزبن الأصفر وأردؤه الأسود. ومن فوائده تجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنزلات وفتح السد وإدراة البول. وهو كما يقال: يجلب الصداع الدوري ويهزل جداً ويورث السهر. ويولد اليواسير. ويقطع الشهوة «الباءة». فمن أراد شربه للنشاط ودفح الكسل فليكثر من طعام الحلو. قوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص».

وما هو رأي الطب الحديث في القهوة؟

إن تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد. فإن دخول فتجان قهوة إلى المعدة يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين على الجهاز العصبي المركزي، ولذلك فإن شرب فتجان قهوة بعد الطعام يساعد على الهضم. وتزيد القهوة في النشاط العقلي وتنبه المخيلة. وتوضح الأفكار.

والقهوة إذا شربت كميات كبيرة منها فإنها تصبح سماً ناقعاً للجسم، فتثير الجهاز العصبي، وتخلق مضايقات شديدة وأرقاً دائماً، ورجفة في اليدين وارتباكاً في التكلم وخفقاناً في القلب وتسمماً مزمناً ولوناً شاحباً وبياضاً في اللسان واضطرابات في الجهاز الهضمي.

تفيد القهوة الأشخاص الذين يصنعون بعقولهم، والمصابين بهبوط ضغط الدم، وذوي الهضم الكسول، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه.

وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي العالي. ومرضى القلب والعصبية والأطفال. ويجب أن يخفف من شرب القهوة من بعد سن الأربعين، فلا يؤخذ في النهار أكثر من فتجانين. يرى الأطباء أن البن المحمص كثيراً أفضل من المحمص قليلاً، والبن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً. وقد ثبت بالتجربة أن تناول كمية بسيطة من خلاصته يسبب ضعف ضربات القلب وهبوط التوتر الشرياني وتقلص حجم الكليتين وانحطاط القوى.

التبغ (الدخان) Tobacco

التبغ هو نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر تقريباً، ذو ساق منتصب، أسطواناني قليل التفرع؛ يحمل أوراقاً متبادلة كبيرة، بيضية الشكل ذات رائحة مميزة، وهي غير معنقة ذات لون أخضر باهت أو يميل إلى الفضي، مغطاة بشعيرات ناعمة غزيرة وحافة الورقة ملساء. تحتوي الأوراق على مادة لزجة من إفرازات راتنجية، الأزهار ذات شكل عنقودي ناقوسية الشكل صغيرة أو كبيرة ذات لون أصفر أو أرجوانية رائحتها عطرية. الثمرة تتكون من كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني غامق إلى فاتح.

الجزء المستخدم من نبات التبغ الأوراق فقط، وتجمع الأوراق عند بداية اصفرارها؛ أي عندما تظهر عليها بقع صفراء، وتجمع عادة بطريقة اليد وبصورة تدريجية من أسفل الساق كلما تم نضجها. وتجفف الأوراق في الظل بعيدة عن الشمس حتى تذبل؛ ثم تجمع على هيئة حزم وتقل إلى غرف خاصة لتجف فيها، وحتى يتحول لونها إلى اللون الأصفر، ثم يعاد ترطيبها وذلك بإدخالها في غرف تصل نسبة الرطوبة فيها إلى ٩٠٪ وذلك من أجل أن تحتفظ بشكلها دون أن

تتكسر، ثم تقرد وترص من جديد ثم تعرض لعملية التخمير بواسطة بعض الأنزيمات والبكتريا، وذلك بوضع الأوراق المرصوصة على رفوف في غرف ذات درجات حرارة مناسبة لنشاط الأنزيمات.

يعرف التبغ علمياً باسم *Nicotiana tabacum* من الفصيلة الباذنجانية.

تعد دولة المكسيك بأمريكا الشمالية الموطن الرئيس للتبغ، وانتشرت زراعته في معظم بلاد العالم ابتداء من القرن السابع عشر. ومن أهم البلدان المنتجة للتبغ الولايات المتحدة الأمريكية والصين والهند وروسيا واليابان والبرازيل وتركيا.

ما هي المحتويات الكيميائية في أوراق التبغ ؟

أهم محتويات أوراق التبغ قلويدات تنتمي إلى مجموعة البايروليدين والبايريدين والبيريدين، وأهم هذه القلويدات قلويد سائل عديم اللون طيار، وعادة يستخلص هذا المركب من النبات بواسطة التقطير، ويعرف هذا المركب باسم نيكوتين *Nicotine*، وعند تعرضه للهواء فإنه يتأكسد، ويعطي رائحة مميزة هي الرائحة المعروفة للتبغ. كما يوجد قلويد آخر يعرف باسم أنابازين (*Anabasine*). كما يحتوي التبغ على مركبات صمغية وسكرية وعفصية وزيت طيارة وأملاح معدنية وأحماض عضوية.

أما دخان الأوراق فيحتوي على أول أكسيد الكربون والتطران وبيريدين وبنزيريدين وبنز بريلين ومواد فينولية وأمونيا وحمض الهيدروسيانيك وحمض الفورميك ومواد الدهيدية ومواد هيدروكربونية متعددة الحلقات والنيتروزامين ومواد أخرى عديدة.





وحيث إن دخان السيجارة يحتوي على الألووف من المركبات الكيميائية، وعندما يجذب المدخن أنفاس السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي، ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاءة هذا الجهاز، كما تمتص بعض هذه المركبات بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة، مثل المخ والقلب والشرابين، حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء.

وبعد ممارسة التدخين مدة طويلة تسبب المواد الضارة الموجودة في الدخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب والشرابين وأعضاء الجسم. وتنقسم المواد التي يحتويها دخان السجائر وفقاً لتأثيرها على مختلف أجزاء الجسم إلى الآتي:

١- مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي:

يحتوي الدخان على مواد تمتص بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، تصل إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعد مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين، التي تجعله يرغب في ممارسة التدخين وتعوده عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يمتص بسهولة من عبر الأغشية المخاطية المبطنة للفم وبواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، ويقل امتصاص النيكوتين بواسطة أغشية المعدة والأمعاء. ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ثانية من جذب أنفاس السيجارة، وهذا يفسر سرعة تأثير النيكوتين على المخ، حيث يؤثر على بعض مراكزه، ويسبب الاستمتاع وزيادة التركيز الفكري والتغلب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على ارتخاء العضلات. وينخفض معدل النيكوتين في الدم إلى النصف بعد نحو ٢٠ دقيقة من إطفاء السيجارة، وهذا يفسر رغبة المدخن في إشعال سيجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السيجارة السابقة.

ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الأندورفينات، كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل الفورادريفالين والدوبامين، ويسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز الشهوة بالمخ، وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين.

وتشير الدراسات إلى أن تناول الطعام يؤدي إلى إفراز الأندورفينات، وأن تدخين السجارة بعد تناول الطعام يساعد على زيادة الكمية المفترزة من الأندورفينات، وهذا يفسر رغبة المدخن الملحة في إشعال السجارة بعد تناول الطعام مباشرة.

ولا يقتصر أثر النيكوتين على مراكز المخ فسحب، بل يمتد الأثر إلى بعض الأعضاء الأخرى، حيث يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، كما يساعد على انقباض الأوعية الدموية، وبخاصة الأوعية المنتشرة في الجلد، وقد يؤدي النيكوتين إلى ارتفاع ضغط الدم وبخاصة في المرضى الذين يشكون من مرض ضغط الدم المرتفع.

٢- مواد مسببة للسرطان:

يحتوي دخان السجارة الواحدة على ١٥ مادة على الأقل تسبب حدوث السرطان في الفم والمرئ والرئة وأعضاء أخرى، وتشمل هذه المواد مركبات النيتروزامين والأمينات العطرية والبنزوبيريدين بالإضافة إلى العناصر المشعة مثل بولونيوم - ٢١٠.

٢- مواد تؤثر على القلب والشرايين:

من أكثر المواد خطورة على القلب والشرايين غاز أول أكسيد الكربون ومادة النيكوتين، حيث تؤدي زيادة تركيز الغاز في الدم إلى تدني مستوى الأكسجين، الذي يحمله الدم إلى القلب والشرايين والأعضاء الأخرى، ويؤدي تدني مستوى الأكسجين إلى حدوث الجلطة في شريان القلب أو الشرايين الأخرى مثل شرايين المخ وشرايين الساق.

وتسبب مادة النيكوتين زيادة ضربات القلب واختلال إيقاعه. كما تساعد على انقباض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن النيكوتين يؤدي إلى زيادة اضطرابات وإصابات القلب والشرايين.

٤- مواد مدمرة لأهداب الرئة:

أهداب الرئة هي شعيرات دقيقة منتشرة في الأغشية المبطنة للشعب الهوائية، وتتحرك هذه الأهداب حركة دائبة لطرد المواد الغريبة والميكروبات، التي سيحملها الهواء إلى الرئة، ولذلك فإن أهداب الرئة تعد من أهم أسلحة الدفاع ضد غزو الميكروبات وضد إصابات الرئة.

ويحتوي الدخان على مواد تؤدي إلى شلل وتدمير أهداب الرئة، مما يسبب تدني مقدرة الرئة على مقاومة الميكروبات والمواد الدخيلة. ومن أمثلة المواد المدمرة للأهداب الآسيتالدهيد والفورمالديهايد والأكرولين.

٥- مواد تؤثر في الانتفاخ الرئوي Emphysema:

الانتفاخ الرئوي هو أشد خطراً وأكثر حدوثاً في المدخنين من غيرهم. إن التجمع الملحوظ لخلايا كرات الدم البيضاء التي تدافع عن الرئتين وما تحتويه من أجسام بلورية وكمية كبيرة من الأنزيمات ومنها حمض الهيدروكسيليز، كل هذا يفقد فاعليته في الانتفاخ الرئوي؛ الذي هو نقص خطير في القدرة على التنفس بسبب التلف، الذي يلحق بالحويصلات الهوائية في الرئة. ومن المعلوم أن التدخين هو السبب المباشر في ٨٥% من إصابات الانتفاخ الرئوي.

٦- مواد تؤثر في سرطان الرئة:

إن الدراسات التي تحث عن التأثير السرطاني للدخان أظهرت أن نسبة الوفيات السنوية بالسرطان تبلغ بين المدخنين ما يعادل عشرة أمثالها عن غير المدخنين. وقد أوضحت عشرات البحوث والتقارير الطبية العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة، بسبب القطران الذي يحتويه دخان التبغ؛ ولأن هذا القطران يحتوي على الهيدروكربونات (البنزاتراسين والبنزبيرين). وقد ثبت أن نسبة احتمال الإصابة بالسرطان لمن يدخن في اليوم ٤٠ سيجارة ترتفع عشرين ضعفاً عما لا يدخن.

وفي دراسة أجريت على ٦٠٥ من حالات سرطان الرئة وجد أن ٩٦,٥% هم من المدخنين، ووجد أن ٢% فقط من هذه الحالات من غير المدخنين.

مواد تؤثر في الجهاز الهضمي:

أ- قرحة المعدة والاثنا عشر:

يبلغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعدة والاثنا عشر بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظرائهم من غير المدخنين. وقد ثبت أن التدخين له تأثير في عدم اندمال القرحة، كما أن التدخين يسبب عسر الهضم؛ حيث يهيج الأعصاب التي تغذي المعدة، ويسبب

ارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة، ويؤدي إلى خمول في إفرازات الإنزيمات الهضمية. ويشعر المدخن دائماً بمرارة الطعم في لسانه ولعابه مع خشونة في اللسان، وتتكون طبقة صفراء على سطح اللسان تغطي غدد الذوق.

ب- عسر الهضم:

إن زيادة حركة الجهاز الهضمي التي يسببها النيكوتين وارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة وخمول إفراز الأنزيمات المهضمة بسبب عسر الهضم بالإضافة إلى التأثير اللاسع الكاوي لغاز النشادر على اللسان، الذي يؤدي غدد الذوق والطعم الموجود على سطح اللسان.

ج- سرطان البنكرياس:

وجد الأطباء أثناء أبحاثهم أن هناك علاقة بين سرطان البنكرياس والتدخين، وأن نسبة المصابين بسرطان البنكرياس من المدخنين أكثر من نسبة المصابين من غير المدخنين.

د- التهاب المريء:

إن أكثر انقباض العضلة القابضة الواقعة بين نهاية المريء وبداية المعدة التي يسببها النيكوتين يؤدي إلى ارتخائها؛ مما يؤدي إلى إعادة جزء من محتويات المعدة إلى أعلى؛ وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب المريء.

هـ - سرطان الشفاه واللسان:

بالإضافة إلى سرطان الرئة وهو أكثر أمراض السرطان قتلاً للإنسان. وجد الأطباء أن المدخنين أكثر من غيرهم عرضة للوفاة بسرطان الشفاه واللسان بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف.

٨- مواد تؤثر في الجهاز التناسلي في الرجل:

أثبتت الدراسات أن التدخين يؤدي إلى ضعف الجهاز التناسلي والقوة الجنسية، وكذلك يؤدي إلى تشوه في النطف المنوية وإلى ضعف حركتها وقلة عددها ومن ثم العقم.



٩- مواد تؤثر في المرأة الحامل:

أجريت في السنوات الأخيرة دراسات كثيرة عن الصلة بين التدخين والحمل، وقد توصل معظم الباحثين من مشاهداتهم إلى نتائج أهمها أن الطفل المولود لامرأة مدخنة يكون وزنه أقل وطوله أقصر من نظيره المولود لامرأة من غير المدخنات.

وهناك شواهد تدل على أن التدخين هو السبب في صغر وزن الطفل المولود، وهذا بسبب عدة عوامل منها:

- ١- أن النيكوتين يؤثر على الأوعية الدموية والتنفس.
 - ٢- إن وجود أول أكسيد الكربون يقتل من نسبة الأكسجين في دم الجنين.
 - ٣- التدخين يؤدي إلى اضطراب العمليات الحيوية للفيتامينات.
 - ٤- تكون المشيمة عند المرأة المدخنة غير مكتملة، مما يؤدي إلى عدم وصول المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل.
 - ٥- يزيد التدخين من إفراز هرمون أوكسيتوسين، الذي يسبب تقلصات الرحم، مما يؤدي إلى الإجهاض.
- وعلى هذا فإن المرأة المدخنة أثناء الحمل تزداد نسبة حصولها على طفل صغير الوزن إلى أربعة أضعاف النسبة لدى المرأة غير المدخنة.

ما هي دوافع التدخين؟

تشير الدراسات التي أجريت في بريطانيا على نحو ٥٦,٠٠٠,٠٠٠ مدخن تتراوح أعمارهم بين ١٠ - ١٥ سنة إلى أن هناك أربعة عوامل أساسية دفعت هؤلاء إلى التدخين.

١- عدد الأصدقاء المدخنين:

تزداد نسبة الأفراد المدخنين كلما ازداد عدد أصدقائهم من المدخنين. حيث يؤثر أصدقاؤهم المدخنون على رفقاتهم من غير المدخنين ويرغبونهم في التدخين. وقد يرغب الأفراد غير المدخنين من تلقاء أنفسهم في محاكاة أصدقائهم المدخنين.

٢- حب الظهور باكمال الرجولة:

عندما يشاهد الطفل أو الشاب الصغير أفراداً مكتملي الرجولة ومن بينهم الآباء، يدخنون، فإن هذا يساعد على توليد الرغبة في أعماق الصغير في أن يبدو في عمر أكبر من عمره، وأن يبدو في نظر الآخرين بمظهر الرجل المكتمل الرجولة، ومن العوامل التي تساعد على تعميق هذه الرغبة في نفوس الصغار ما يشاهدونه من إعلانات في الصحف والمجلات والتلفزيون توجي إليهم بأن التدخين مظهر من مظاهر اكتمال الرجولة، وقد يشاهدون أفلاماً في السينما أو التلفزيون أو روايات مسرحية يظهر فيها البطل أو الممثل المحبوب وهو يدخن السيارة باستمتاع وزهو، ولذلك فإن المشاهد، وبخاصة صغير السن يتأثر بهذه المشاهد، ويحاول محاكاة من يحب من أبطال الروايات.

٣- سماح الآباء لابنائهم بالتدخين:

حينما يختفي حاجز الحياء بين الابن ووالديه، وحينما يفتقد الابن القدوة والنصيحة في المنزل والمدرسة، فإن هذا يشجع الابن على ممارسة التدخين، حيث لا يوجد من يهتم بتوجيهه وإرشاده وتبصيره بعواقب التدخين، وإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما من المدخنين، فإن الابن يسير على دربهما وينهج نهجهما.

٤- عدم المبالاة بعواقب التدخين:

قد لا يكثرث الشاب بعواقب وأخطار التدخين، وذلك بسبب تدني مستوى الوعي والإدراك بخطورة التدخين وجسامة الأمراض الناجمة عنه، أو بسبب ما يعانيه المدخن من مشكلات إذا أقلع عن التدخين.

ولقد دلت الإحصاءات التي سجلت في بريطانيا على أن احتمال العوامل الأربعة يؤدي إلى إقدام ٧٠% من الشباب على التدخين، وحينما تختفي هذه العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تكاد تصل إلى صفر في المائة. وبعد العامل الأول أقوى العوامل الأربعة؛ حيث أثبتت الدراسات أن الشاب يتأثر بأصدقائه في سلوكياتهم وعاداتهم، والدليل على ذلك أن ٦٢% من المدخنين صرحوا بأن لهم أصدقاء يدخنون.



وفي دراسة أجري في جامعة ساوثهامبتون ببريطانيا عن أسباب التدخين تبين أن هناك سبعة عوامل تؤدي إلى ممارسة التدخين بوجه عام:

- ١- تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.
- ٢- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.
- ٣- التدخين الانفرادي، وذلك حينما يحلو للفرد تدخين السجارة بعيداً عن أعين الآخرين.
- ٤- التدخين المصاحب لحدث من الأحداث، مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم وبعد الجماع الجنسي، أو التدخين المصاحب لاحتساء الشاي أو القهوة أو تناول الخمر.
- ٥- التدخين كبديل للغذاء، لأن التدخين يقلل شهية المدخن للطعام وبذلك يقلل من استهلاكه للغذاء.
- ٦- التدخين الاجتماعي وهو التدخين مع مجموعة من الأصدقاء والرفقاء، وبخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.
- ٧- التدخين لزيادة الثقة بالنفس، فهناك بعض الأفراد الذين يتأبههم الارتباك أو الحرج أو الخجل عند مجابهة بعض المواقف، ويجدون في إشعال السجارة وتدخينها مهرباً من الارتباك أو الخجل.

وسائل الإقلاع عن التدخين:

يتطلب الإقلاع عن التدخين عزيمة قوية وصبراً وجلداً على تحمل الأعراض الناجمة عن الإقلاع. ومع الاستمرار في تحملها تبدأ في الفتور حتى تمر هذه الأزمة بسلام. وتختلف نوعية الأعراض وشدتها من شخص لآخر، كما أن النساء أكثر تأثراً بالأعراض من الرجال.

وتشتمل وسائل الإقلاع ما يلي:

- ١- الإقلاع الفوري: يحتاج الإقلاع الفوري إلى عزيمة قوية، ويساعد على ذلك عدم الاختلاط بالمدخنين، ورفض تدخين أي سجارة من صديق أو من شخص مجامل، وأن تكون بداية الإقلاع عن التدخين في أيام الإجازات، حيث يذهب

الفرد إلى أماكن بعيدة يصعب الحصول فيها على السجائر. وبعد الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين من أصعب الأوقات التي تمر بالمدخن.

٢- العلاج النفسي: يعد العلاج النفسي من الوسائل التي تساعد المدخن عن الإقلاع عن التدخين، حيث يعالج المدخن في عيادة أمراض نفسية، وذلك بتعرضه لصدمات كهربائية خفيفة عندما يحاول إشعال السجارة، وبهذه الوسيلة يتولد في أعماقه كراهية للتدخين.

٣- بدائل التدخين: حيث إن المادة التي تسبب تعود على التدخين هي مادة النيكوتين، فإن باستماعة المدخن الاستغناء عن السجارة وذلك بمضغ اللدائن التي تحتوي على النيكوتين أو مادة اللوبلين المشابهة للنيكوتين في المفعول أو استعمال مستحضر على هيئة لبان صنعتها شركة أدوية كندية يسمى النيكوريت، وهو يحتوي على نسبة من النيكوتين. ومن الفوائد أيضاً استعمال غسيل فم أو أقراص مستحلبة تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عن التدخين. وقد يساعد في الإقلاع وضع سجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السجارة التي تعودها.

٤- التنويم المغناطيسي: من الوسائل المتبعة في بعض الدول للإقلاع عن التدخين وسيلة التنويم المغناطيسي، التي يسهل بها إقناع المدخن بأضرار التدخين، وتبدأ بعدة جلسات في الأسبوع، ثم يقل عدد الجلسات بعد ذلك إلى جلسة أو جلستين في الشهر.

٥- المحاضرات والمناقشات العلمية: يقوم بعض الأخصائيين في بعض الدول بتنظيم محاضرات مدة خمسة أيام في الأسبوع في أحد الأندية أو في قاعات المؤتمرات، ويخصص عبر أيام الأسبوع عدة ساعات لمناقشة كل ما يتعلق بالتدخين مع الأخصائيين، مع عرض بعض المشاهد عن أضرار التدخين، ويمارس المدخنون عبر هذه اللقاءات رياضتهم المفضلة مع بعض ألعاب التسلية، التي تعوضهم عن التدخين.

٦- الإقلاع التدريجي: يستطيع المدخن أن يقلع عن التدخين تدريجياً، وذلك بمحاولة تقليل السجائر التي يدخنها بمعدل سيجارة أو سيجارتين في اليوم حتى يصل إلى حد تدخين سيجارة واحدة يومياً. ومما يساعد في الإقلاع وضع السيجارة في الفم بدون إشعالها، وينصح الأخصائيون المدخنين بأن ينفقوا أموالهم التي تتوفر بسبب الإقلاع عن التدخين في الصدقات وأوجه الخير. كما يتم الإقلاع التدريجي عن التدخين باستعمال الفلتر الذي يصنع على انقاص نسبة النيكوتين.

٧- عيادات للإقلاع عن التدخين: أنشئ في بعض الدول مثل بريطانيا عدد كبير من العيادات الخاصة، التي تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين. كما خصصت أقسام في بعض المستشفيات لعلاج المدخنين، حيث يقدم لهم الإرشادات التي تساعد على الإقلاع مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه.

٨- استعمال خلاصة التبغ: تستعمل خلاصة التبغ بجرعات صغيرة، وذلك بوصفها تحت اللسان لتقليل اشتهاؤ المدخن بالإضافة إلى تخفيف شدة أعراض الإقلاع مثل الحالة النفسية والجوع. وتعد هذه الوسيلة من أفضل الوسائل.

٩- وضع النيكوتين على الجلد: اتجهت الدراسات الحديثة إلى تطوير وسيلة استعمال النيكوتين، في الإقلاع عن التدخين، وهي وسيلة تناول النيكوتين بالفم، وذلك بسبب مذاق الكريه للنيكوتين. بالإضافة إلى أنه يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الغثيان وإثارة أغشية المعدة والزغطة.

ولقد أجريت تجارب عديدة على بعض المدخنين، وذلك بوضع محلول النيكوتين فوق جلد المدخن بدلاً من إعطائه بوساطة الفم، لتحاكي حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي، ولقد أفلح عدد كبير من المدخنين عن التدخين بفضل استعمال هذه الوسيلة، التي يفضلها الباحثون عن وسيلة إعطاء النيكوتين بالفم. حيث إن وضع النيكوتين على الجلد لا يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي أو إصابات في الأسنان أو الأما في الفكين.

١٠- برنامج المشي وتناول الفاكهة: من الوسائل الحديثة للإقلاع عن التدخين؛ وسيلة تعتمد ممارسة رياضة المشي وتناول الفاكهة والخضر مدة خمسة أيام بعد الإقلاع عن التدخين. ولقد أقرت هذه الوسيلة جمعية الاعتدال الدولية. وأعلنت أن ٨٠ - ٩٠٪ من المدخنين أقلموا عن التدخين باتباع هذه الوسيلة. ويفيد المشي وتناول الفاكهة والخضر في إمداد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لتحسين صحة المدخن، وينصح المدخنون بشرب الماء بكثرة أثناء خمسة أيام، فيتناولون ثلاثة لترات (١٥ كوباً) من الماء يومياً لتخليص الجسم من السموم. التي انتشرت في أعضاء الجسم بسبب التدخين، كما ينصح الأشخاص المدخنين بالإكثار من تناول الفاكهة والخضر الطازجة مثل البرتقال والجوافة والطماطم مع الوجبات الغذائية. والمشي مدة ٥ دقائق كل صباح، مع التنفس العميق في الهواء الطلق، ويقيد في الإقلاع عن التدخين الامتناع عن تناول الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى، التي تحتوي على الكافئين مثل الكوكولا والبيبسي كولا.

إرشادات تفيد في الإقلاع عن التدخين وفي تحسين صحة المدخن بعد الإقلاع،

- ١- مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين في الطائرة أو القطار أو المركبات العامة.
- ٢- تجنب قراءة إعلانات السجائر.
- ٣- محاولة الإقلاع عن سيجارة الصباح، ويساعد على ذلك تناول كوب عصير برتقال.
- ٤- تغيير نوع السجائر.
- ٥- وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن.
- ٦- ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل.
- ٧- عدم التدخين عند قيادة السيارة.
- ٨- تدخين نصف السيجارة فقط مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر.



- ٩- عدم التدخين بعد الطعام مباشرة.
- ١٠- استعمال الميسم لتقليل كمية النيكوتين والقطران.
- ١١- الإكثار من تناول الماء، وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة.
- ١٢- الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين، وذلك لتنشيط الدورة الدموية.
- ١٣- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء، وبخاصة عبر الأيام الخمسة الأولى من التوقف عن التدخين، مع الإكثار من طعام الفواكه والخضراوات الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة.

الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول لمكافحة التدخين:

وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها ٢٥ سنة تهدف إلى خفض استهلاك السجائر، والحد من التدخين، وتهيئة الحياة للأطفال المولودين بعد عام ١٩٧٥م، في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر، كما يقل فيها عدد المدخنين، وتشمل الخطة السويدية الآتي:

- ١- تبصير الآباء والمعلمين بأضرار التدخين، حتى يستطيعوا تربية أبناء هذا الجيل التربية الصحيحة السليمة، بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس.
- ٢- منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحال التجارية والحافلات.
- ٣- إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين.
- ٤- زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام.
- ٥- عدم الترخيص لمحال بيع السجائر ومنتجات التبغ إلا في أضييق الحدود.
- ٦- منع بيع السجائر لصفار السن، حيث إن شراء أول سيجارة له علاقة وطيدة بالاستمرار في التدخين بعد ذلك.

وفي الدراسة التي قامت بها منظمة الصحة العالمية جاءت التوصيات كما يلي:

١- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة، على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية، التي تتناول مشكلات الناشئين، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير احتياجاتهم كافة.

٢- وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهمة برعاية الناشئين، نفسياً واجتماعياً وتربوياً؛ على أن تتخذ هذه الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة، لكي يستوعبها أكبر عدد من الأفراد في المجتمع.

٣- التركيز على أهمية مراكز الشباب عبر تحديد الدور التربوي لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختياراً سليماً، إضافة إلى عمل معارض دورية فيها توضح مضار التدخين ووضع حوافز تشجيع على الإقلاع عنه.

٤- إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين في المراحل الدراسية خصوصاً المتوسطة والثانوية مع ضرورة إبراز دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين، على أن يكون همزة الوصل بين الطالب المدخن وأسرته.

٥- إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة، أهمها مكافحة التدخين بشتى الوسائل المتاحة.

٦- الإكثار من معسكرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد ملء أوقات فراغ الناشئين، ووضعهم قدر الإمكان تحت المراقبة التربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع - كما يبدو- على التدخين.

٧- الامتناع كلية عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التلفاز، واستغلال التلفزيون في بث برامج التوعية بمضار التدخين.

٨- التوعية الصحية تعد عاملاً مهماً في التغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمي المبسط للأضرار التي تصاحب التدخين، مع التركيز على إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.

٩- التركيز على المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب والاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية.

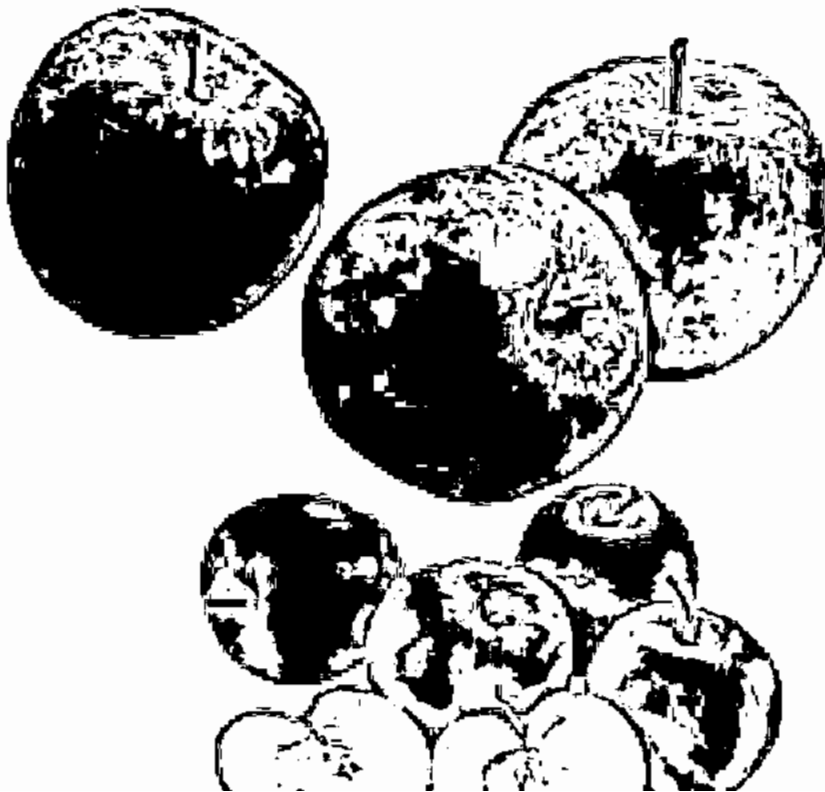
١٠- إجراء دراسة شاملة لظاهرة التدخين في المجتمع السعودي للتعرف عن كثب إلى دوافع تدخين الناشئة، ومن ثم وضع اقتراحات تسهم في الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.





التفاح شجرة مثمرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، أوراقها بيضاوية خضراء قانية ذات أعناق قصيرة، الأزهار بيضاء إلى وردية، الثمار متنوعة منها الأحمر والأخضر والأصفر والأحمر المشوب بصفرة وخلاف ذلك.

يعرف التفاح علمياً باسم *Pyrus malus* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*. يعرف التفاح بعدة أسماء، فيقال: له توتاً بالفارسية القديمة، وكذلك سيب وبالعبرانية المريج.





الموطن الأصلي للتفاح:

قيل: إن الموطن الأصلي للتفاح شرق أوروبا وغرب آسيا، وأن موطنها الأول كان في طرابزون في تركيا، ثم نقلت إلى مصر، وزرعها رمسيس الثاني فرعون مصر في حديثه، ومن مصر انتقلت إلى اليونان، ثم أوروبا فحوض البحر المتوسط.

ويقال: إن التفاح قد زرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد شوهدت بذوره في خرائب بحيرة دويلز وعرف الرومان صنفاً منه.

أما التفاح فقد أدخل إلى أمريكا عن طريق الأوربيين المستعمرين سنة ١٧٥م في المناطق العديدة ذات الأجواء المختلفة، حيث يتحمل البرد. وقد كثرت أنواعه حتى إنه أصبحت اليوم أكثر من ستة آلاف صنف، مختلفة الأحجام والألوان والأشكال، وتعد الولايات المتحدة أكثر البلدان إنتاجاً للتفاح.

الجزء المستخدم من التفاح: ثماره.

المحتويات الكيميائية للتفاح:

يحتوي التفاح فيتامينات أ، ب١، ج وسكاكر مثل سكر العنب وسكر الفواكه وبروتيناً، ومواد دهنية، وسليولوزاً، وبكتيناً، وأحماضاً عضوية ونشاءً ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والكلور والحديد، والفوسفور والمنجنيز والبروم والكوبلت والكبريت والألمين ونسبة كبيرة من الماء.

التفاح في الطب القديم:

لقد كان للتفاح دور عظيم في الطب القديم. فكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعاء والجروح والقروح بعصير التفاح، وكان هناك مرهم يحضر من مسحوق التفاح ومزجه بحليب المرأة لعلاج الرمد. كما كانوا يعالجون النقرس والروماتزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

وكان أطباء العرب يعالجون الجروح المتعفنة والغرغرينا بعضن التفاح. وقال علماء العرب: إن للتفاح وظائف جمّة، منها أنه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة.

ويفيد في علاج أمراض المفاصل، والخفقان، ويسكن العطش، ويقطع القيء، ويفرح ويفيد الموسوسين، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم. والمربى منه أجود في كل خواصه. وقالوا في سيئاته: إنه يولد الرياح الغليظة والنسيان.

يقول ابن سينا في التفاح: «أعدل التفاح الشامي. والتفیه منه رديء قليل المنافع. وكذلك الفج والحامض فإنهما يولدان العفونات والحميات. وشراب التفاح عتيقه خير من طريه لتحليل البخارات الرديئة، وورقه ولحاؤه وعصارة القابض منه تدمل الجروح، وعصارة ورقه تنفع من السموم».

ماذا قال الطب الحديث في التفاح؟

قيل في التفاح الشيء الكثير عن فوائده، ومنها: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً؛ فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض اليوريك، ونقيعه يخفف من آلام الحمى والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من التخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقول الدكتور جارفيز في كتابه «طب الشعوب»: إن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه (أحمد قدامة).

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً. ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب. ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم ونتاجهم، ويفنيهم عن تناول المشروبات الكحولية، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

وهناك العديد من الوصفات المجربة من التفاح:

فقد أورد العالم الفرنسي الدكتور جان فائنية مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة منها ما يأتي:

١- وصفات للاستعمال الداخلي:

- * تفاحة في كل مساء تعمل كملين، وتفاحة كل صباح تعمل كمسهل.
- * ضد إسهال الأطفال: يؤخذ من التفاح المبشور ما بين ١٥-٥٠-١٠٠ جرام في اليوم خمس مرات.
- * ضد العطش: تفاحة مع فنجان شاي خفيف.
- * ضد التهاب الأمعاء الغليظة، وإسهال خروج الأسنان: يؤخذ أثناء يومين مقدار من التفاح وحده حسب السن، ويوصف هذا ضد الزحار، وعسر الهضم، والمفص وتقرحات المعدة.
- * ضد الرشح والذكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠-١٠٠٠ جرام تفاح ني مبشور يومياً، وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.
- * ضد الروماتزم، والنزلة الرئوية، وأمراض الأمعاء: تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات على هيئة حلقات بقشورها، وتغلي في لتر ماء مدة ربع ساعة، ويمكن أن يضاف لها قطع من عرقسوس، ويشرب منه كوب ثلاث مرات يومياً.
- * ضد الروماتزم، وقلة البول، والنقرس: يغلي ٣٠ جراماً من قشر التفاح في ٢٥٠ جراماً من الماء مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه ٤ إلى ٦ أكواب في اليوم.

٢- الاستعمالات الخارجية:

- * ضد آلام الأذن: تشوي تفاحة في الفرن، وتوضع لصقة على الأذن.
- * ضد الجرب والقرع: تقطع تفاحة إلى نصفين ويفزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهر الكبريت، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوي في الفرن، ثم تهرس وتترك أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة.

* ضد الجروح المزمنة: تفاحة مقشرة ومشوية، توضع لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون.

* لتقوية الجلد: يدهن بعصير التفاح الوجه والرقبة والبطن والأعضاء، فيقوي خلايا الجلد.

* في سويسرا يعالج بعض الأطباء سكر الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والطماطم بعد شيهما في القرن.

يوصي الأطباء بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالقرس وأمراض الكلى والمفاصل والروماتزم، وعليهم تناول كيلو من التفاح يومياً. ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني وحصى المرارة. ويوصي ضعاف الأمعاء والمصابين بالإمساك وكذلك بالإسهال بتناول التفاح، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التين في أليافه. ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً أو بشره. والتفاح مفيد للنساء الخائفات على جمالهن، فهو يحافظ على بشرتهن ويجدد نشاطها، ويحفظ جمالها، ولا يسمن أجسامهن.

أما الذين يمتنعون عن تناول التفاح فهم: المصابون بمرض السكر، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة.





التيبوكة

(Cassava Manioc)

التيبوكة تعرف بالمانيهوت أو التبوكة وهي درنات لنبات يصل ارتفاعه إلى نحو مترين. ذات جذور لحمية، وسوق خشبية، وأوراق كفية، وأزهار خضراء. يعرف النبات علمياً باسم *Manihot esculenta*.

الموطن الأصلي لنبات التيبوكة: أمريكا الوسطى والجنوبية المدارية. تنمو بشكل رئيس في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديز، وتزرع على نطاق واسع كمحصول غذائي في المناطق المدارية من العالم. تقلع الجذور وهي الجزء المستخدم، التي تشبه إلى حد ما درنات البطاطا الحلوة، والتيبوكة خضار يعد المحصول الثاني في العالم بعد البطاطس.

تحتوي درنات التيبوكة على جلوكوزيدات مولدة للسيانوجين، كما تحتوي على الحديد وفيتامين ج والماغنسيوم. وقد جذبت التيبوكة الانتباه في السنوات الأخيرة، ولعل السبب في ذلك أن هذه الدرنة تشبه في صلابتها الجذر؛ ونظراً لغناها بعنصر الحديد وفيتامين ج، الذي يساعد الجسم في امتصاص الحديد، الذي يحتاجه الجسم بشكل كبير. كما أن الماغنسيوم الذي يتوافر في هذه الدرنات بكثرة يحتاجه الجسم لحماية العظام والقلب والشرابين، ويساعد في خفض ضغط الدم. ولكون الحديد معدناً غاية في الأهمية، حيث إنه ضروري لمساعد الخلايا في جسم الإنسان لتحصل على كمية كافية من الأكسجين. ونادراً ما يجد الرجال مشكلة في الحصول على ما يكفي من الحديد أثناء الغذاء. ولكن النساء في سن القدرة على الإنجاب يفقدن الكثير من الحديد بسبب الدورة الشهرية. وقد وجد أن ٣٠٪ من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين من



نقص في الحديد، ونقص الحديد يجعل المرأة تعاني من التعب والخمول، ومع مرور الوقت قد يصبغ بأنيميا نقص الحديد. وعلى الرغم من الحصول على الحديد من اللحم، فإن الكثيرين منا يحاولون تناول لحوم أقل في هذه الأيام. والحقيقة ببساطة أنه لا يوجد الكثير من الحديد في الخضراوات، على أن النوع الذي يوجد بها لا يمتصه الجسم سريعاً إلا إذا كان مصحوباً بفيتامين ج، الذي يوجد في درنات التييوكة. وتعد التييوكة منجماً للحديد؛ فنصف كوب من التييوكة المطهية يحتوي على أكثر من ٢ ملليجرام من الحديد أي ١٣٪ من المعدل اليومي للنساء، ٢٠٪ من المعدل اليومي للرجال؛ ولأن التييوكة تحتوي كذلك على كميات كبيرة من فيتامين ج نحو ١٢ ملليجرام أي ٢٥٪ من المقدار اليومي؛ حيث يسهل امتصاص الجسم لمحتواها من الحديد. لقد أثبتت الدراسات العملية فاعلية فيتامين ج في الوقاية من أمراض القلب والسرطان والحالات المرتبطة بالشيخوخة مثل المياه البيضاء. وكما يلعب فيتامين ج دوراً في تكوين الكولاجين، وهي المادة التي تحافظ على نداوة الجلد، فضلاً عن ذلك فقد ثبت أنه يقلل من مدة وحدة نزلات البرد وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى. وللتييوكة فوائد أخرى علاجية خلافاً للفوائد الغذائية، التي تكمن في محتواها من المعادن والفيتامينات. ففي أجزاء من الأمازون، تستخدم التييوكة في صنع الكمادات لتخفيف الحمى ولعلاج احتقان العضلات ولعلاج العقم عند السيدات عند خلطها بماء الاستحمام. إنه لمن السهل هضم درنات التييوكة مما يجعلها طعاماً ملائماً للنقاهاة. كما أن مسحوق الدرنات يستعمل لمساعدة النزف أو الصديد الذي تفرزه الجروح؛ حيث يمتصها ويشفيها بإذن الله. وحيث إن التييوكة تحتوي على كمية كبيرة من الجلوكوزيدات السيانوجينية السامة، فإنه يجب غسله جيداً ونقعه مدة لا تقل عن نصف ساعة في الماء، وبالأخص إذا كان من النوع المر. ومن ثم طهيه كما تطهى البطاطا الحلوة. والتييوكة تعد غذاءً رئيساً في كثير من بلدان المناطق المدارية في العالم.

وهو يباع في الأسواق السعودية، ولكن كثيراً من الناس لا يعرفون فوائد العظيمة. يوجد مستحضر على هيئة كبسولات يباع في محال الأغذية الصحية لعلاج الروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة، كما يعالج التهاب البروستاتا يؤخذ كبسولتان مرتين يومياً.





الجابوراندي Jaborandi

نبات على شكل شجيرات، ذو أوراق مركبة ريشية، ونادراً ما تكون أوراقها بسيطة. الأزهار على شكل سنابل أو عناقيد. الثمرة تحوي بذرة واحدة فقط.

يوجد ثلاثة أنواع من الجابوراندي هي *P. Joborandi*، *Pilocarpus microphyuus*، *P. rennatilolius*. من الفصيلة السذابية Rutaceae. الموطن الأصلي: المناطق الحارة من أمريكا الوسطى. الجزء المستعمل: الوريقات.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي وريقات الجابوراندي قلويدات من مجموعة إيميدازول *Imidazol alk* وأهم هذه القلويدات بيلوكاربين *Pilocarpine* أيزوبيلوكاربين *Isopilocarpine* وبيلوسين *Pilosine* وأيزوبيلوسين *Isopioleine*، كما تحتوي الوريقات موادً زيتية عطرية وموادً عصبية وحمضاً خاصاً، يعرف بحمض الجابوراندي.

الاستعمالات:

إن المادة المؤثرة في وريقات الجابوراندي هي البيلوكاربين وتأثير هذا المركب مغاير لتأثير الأتروبين المعروف بتوسعته لحدقة العين: أي أن مركب البيلوكاربين يضيق حدقة العين. كما يستخدم الجابوراندي في زيادة حركة الأمعاء وفي إفرازات اللعاب والقنصبات الهوائية والعرق، كما يعزى للبيلوكاربين وللجابوراندي ككل تأثير مقو لبصيلات الشعر.





الجزر نبات حولي ذو ساق منتصب، يصل ارتفاعه إلى نحو متر تقريباً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبيذور مسطحة خضراء. للنبات جذر وتدي لحمي لونه أصفر أو برتقالي.

يعرف النبات علمياً باسم *Daucus* من الفصيلة *Umbelliferae*.

الموطن الأصلي للجزر: موطنه، أوروبا وبالرغم من أن الأنواع المزروعة تستتبت في جميع أنحاء العالم.

الأجزاء المستعملة من النبات: البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الفاعلة ،

تحتوي بذور الجزر البري على فلافونيدات وزيت طيار يضم الآسارون والكاروتول والباينين والليمونين. ويحتوي الجزر المزروع على سكريات ويكتين وكاروتين وفيتامينات مثل فيتامين أ، ج، ب، د، هـ



ومعادن مثل الحديد والكبريت والكالسيوم والكلور والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم
والمغنسيوم. وأسباراجين، كما تحتوي الأوراق مقادير عالية من البورفيرينات.

الاستعمالات:

لقد زرع الجزر كطعام مغذ ومطهر جيد منذ زمن الأغرقي والرومان. وفي القرن
الميلادي الأول أوصى الطبيب الأغرقي ديسقوريدس ببذوره لتبنيه الحيض وتفريج
الاحتباس البولي.

يقول ابن سينا في الجزر: «أهوى ما في الجزر بذره، وهو ينفع من
الاستسقاء، ويسكن المغص، ويدر البول والحلمث، ويقوي الناحية
الجنسية».

وقال ابن البيطار: «الجزر معروف النوعين، وهو
مدر للبول، وتناوله بالسكر مطبوخاً ينفع من
وجع الساقين، وهو مقو إذا طبخ بالسكر
يكون أسرع إلى الهضم، ويسكن
المغص، ويهيج الباءة، وينفع
بذره وجذره لعسر الحبل».

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول: «يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والمعدة
والكبد والاستسقاء، ويدر ويفتت الحصى، ويهيج الباءة، وخصوصاً البري. إذا خلل
وملح لم يعادله شيء في تدويب الطحال وغيره. طبخ أصوله (جذره) يحلل الدم
الجامد نطولاً والأورام الحارة».

«إذا بشر ناعماً وغلي حتى يهتري ومزج مع العسل دون إزالة شيء من مائه،
ويترك على النار حتى ينعقد مع العسل، ثم يضاف إليه عود هندي وقرنفل وقرفة
وزنجبيل وهيل وجوزة الطيب، ويؤكل منه، فإنه يصفى الصوت، وينقي القصبة
الهوائية، ويمنع الشوازل والسعال وضعف المعدة والكبد وسوء الهضم والاستسقاء
وضعف الباءة غاية لا يقوم مقامه شيء. جذوره ينضج ويمنع الطعامة الفارسية ولو
محروقاً. إذا احتمل الجزر نقي الرحم وهياها للحمل».



يعد الجزر مضاداً
للسموم لاحتوائه على الكاروتين.
الذي يحوله الكبد إلى فيتامين أ، وتعمل
هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر
بوجه عام. والجزر المبشور أو المهروس علاج مأمون للديدان
الخيوطية وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدر جيد للبول.
وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة، وتكون حصى الكلى، ولتقليل الحصوات
المتكونة أصلاً. والبذور مدرة للبول أيضاً.

يساعد عصير الجزر حالات مرضى السكر الناتجة عن الاضطرابات
البنكرياسية، وهو بذلك يعدل نسبة السكر في الدم. ويعد الجزر ملطفاً لحالات
الكبد، ومقاوماً لحالات الإسهال وقرحات المعدة. كما اتضح مؤخراً أن مبشور الجزر
يفيد علاج بعض الأمراض الجلدية على شكل لبخات، وخاصة حالات الإكزيما.

ولعلاج إسهال الأطفال يضاف الجزر إلى حليب الأطفال الرضع، وأما طرد
الديدان عند الأطفال فيستخدم عصير الجزر أو مغلى مبشوره.

ملاحظة هامة :

يجب عدم استخدام بذور الجزر من قبل المرأة الحامل.



الجنتيانا نبات عشبي يكثر نموه في الأراضي الجيرية، وهو معمر يحمل أزهاراً بيضاء وثماراً يصل طولها إلى 6 سم، وتتخذ شكل الكبسولة. يصل ارتفاع النبات إلى نحو مترين. للنبات أسماء مرادفة مثل الجذر المر، وجذر الجنتيان. للنبات جذور ذات شكل عمودي.

يعرف النبات علمياً باسم *Gentiana lutea* من الفصيلة الجنطيانية الجزء المستعمل من النبات الجذور *Roots* التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة تعرف بالجنتبوكرين ومواد مرة *Iridoide monoterpenes* أهمها *Gentiop. Amarogentin. ricroside, Swertiamarine, Sweroside* كما يحتوي الجذر على سكاكر أحادية مثل *Saccharose* وجنتانوز *Gentianose* وجنتانوبويز *Gentioboise*. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة البايридиين *Pyridine alkaloids* ومشتقات الإكزائثين مثل *Gentisin* وزيت طيارة.

استعمالات جذر الجنتيانا:

يقول العلماء: إن هذا النبات كان معروفاً عند الفراعنة، بدليل أن الإغريق والأطباء العرب استعملوا هذا النبات من قديم الزمان مقويًا وفاتحاً للشهية. ومن المعروف أن معظم الوصفات العلاجية القديمة لدى الإغريق القدامى كانت مأخوذة من الطب الفرعوني.

استخدم المصريون القدامى جذر الجنتيانا طارداً للديدان والطفيليات، مثل الآسكارس والتينيا، وعلاجاً لحالات الإسهال وسوء الهضم، ومن الخارج لعلاج الجروح، وسرعة التئامها.

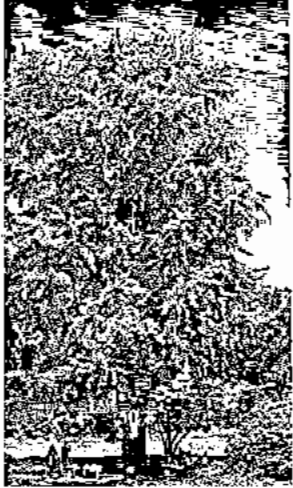
تقول الأبحاث الحديثة: إن تأثير جذور الجنتيانا يعود إلى المواد المرة التي يحتويها الجذر، حيث تستخدم منبهاً للجهاز العصبي المركزي، وبالأخص في مستقبلات الذوق التي تؤدي إلى زيادة إفراز اللعاب والعصارات الهضمية؛ وعليه فإنه مقوي جيد للجهاز الهضمي ومدد كذلك للصفراء. كما أن له تأثيراً على الفطريات الذي أثبتته الأبحاث. وقد سجل الدستور العشبي الألماني جذر الجنتيانا لعلاج سوء الهضم وتطبل أو انتفاخ البطن وفقدان الشهية.

الجرعة نصف ملعقة صغيرة في ماء كوب ماء مُغلى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام بنصف ساعة. يستخدم مسحوق الجذر الفاعم ذروباً على الجروح أو يخلط مع الفازلين، ويستخدم دهاناً فيسرع في عملية شفائها بإذن الله. يجب تخزين الجذور بعيداً عن الضوء.





الجنكة نبات شجري ذو جذع كبير يصل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً. ذو أفرع كبيرة وأوراق قلبية الشكل مميزة، زاهية الإخضرار، جميلة المنظر. للنبات ثمار تشبه بيض الحمام، ويدخلها بذرة ذات لون بني فاتح. تعرف الجنكة علمياً باسم *Ginkgo biloba* من الفصيلة الجنكية *Ginkgoaceae*.



الموطن الأصلي لنبات الجنكة: الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسة وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي الأوراق فلافونيدات وجنكويدات وبيلوباليدات.

الاستعمالات:

يقال: إن نبات الجنكة أقدم الأشجار على الأرض؛ حيث نبتت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. وبالرغم من استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس تأثيراتها الطبية إلا حديثاً. تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ولها مستحضرات عديدة، فهي علاج جيد لضعف دوران الدم في الدماغ، والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي، وهي علاج جيد ومفيد للربو. لقد أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريت على الجنكة منذ الستينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في المخ، مما يساعد الذاكرة والتركيز، وتساعد في حالات الخرف أو عته الشيخوخة.

لقد وجد أن الجنكة علاج فاعل للالتهابات أيضاً. كما أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الجنكة تكبت عامل تنشيط الصفائح، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم، يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة. ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغييرات التهابية ومؤرجة متنوعة. أما بذور الجنكة فتستخدم لتفريج الأزيز التنفسي وتقليل البلغم، كما تعطى لعلاج التصريف المهبل والمثانة الضعيفة وسلس البول. كما أن الأوراق تستخدم تقليدياً لعلاج الربو. وتعد الجنكة من أكثر الأدوية العشبية في العالم. وتعد أكثر الأعشاب فائدة في علاج الخرف عند كبار السن.

يوجد عدة مستحضرات من الجنكة، حيث يوجد خلاصات وكبسولات وأقراص وخلاف ذلك. يؤخذ قرص واحد مرتين يومياً، ويجب استشارة المختص قبل استعمال أي مستحضر من مستحضرات الجنكة. يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن السادسة، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.





الجوافة Guavas



الجوافة شجرة معمرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تقريباً، ذات أوراق بيضوية كبيرة، وأزهار بيضاء صغيرة، وثمار تشبه في حجمها وشكلها ثمار الكمثرى، وبعضها مدور، ويتراوح قطرها من بوصة واحدة إلى أربع بوصات، ولقشرتها الرفيعة التي يتراوح لونها من الأصفر الباهت إلى الأخضر المصفر مذاق مر قليلاً. ويوجد داخل لب الجوافة بذور صغيرة بيضاء اللون إلى صفراء وللثمار الناضجة رائحة قوية ونكهتها لذيدة قريبة من نكهة الأناناس.

تعرف الجوافة علمياً باسم *Psidium guajava*.

الموطن الأصلي للجوافة: جزر الكاريبي وأمريكا الجنوبية، وتزرع الآن في فلوريدا وكاليفورنيا وجنوب آسيا وأجزاء من إفريقيا. وقد نجحت زراعتها في المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة جازان، كما تزرع في مصر والعراق والجزائر والسودان. وتشتهر مصر بإنتاج الجوافة وخاصة محافظتي الإسكندرية وحلوان.

الجزء المستخدم من الجوافة: الثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية ،

تحتوي الجوافة على فيتامين ج ، وعند مقارنة الجوافة بالبرتقال نجد أنها تحتوي على خمسة أضعاف كمية فيتامين ج الموجودة في البرتقال ، حيث تحتوي ٤ أونسات منها على ٢٧٥ ملغم منه مقارنة بـ ٥٧ ملغم في الكمية نفسها من البرتقال الطازج. كما أن الجوافة مصدر جيد للبتواسيوم والحديد. ٢٣ ملغم من البوتاسيوم وملغم واحد من الحديد في كل ٤ أونسات. كما تحتوي الجوافة على ألياف ومعظمها من البكتين، وهي أحد الألياف القابلة للذوبان، التي تقلل مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما تحتوي على مواد سكرية وكميات قليلة من الدهون والبروتينية والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والحديد. وكميات كبيرة من فيتامينات أ، ب خاصة الريبوفلافين والثيامين، وهي غنية كذلك بفيتامين ج. أما أوراق الجوافة فتحتوي على بعض المضادات الحيوية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم.

الاستعمالات :

تستخدم الجوافة على نطاق واسع في الأكل. ونظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن فإنها تستخدم ضد مرض الأسقربوط. كما أنها تستخدم لعلاج الكوليسترول المرتفع في الدم، نظراً لاحتوائها على مادة البكتين.

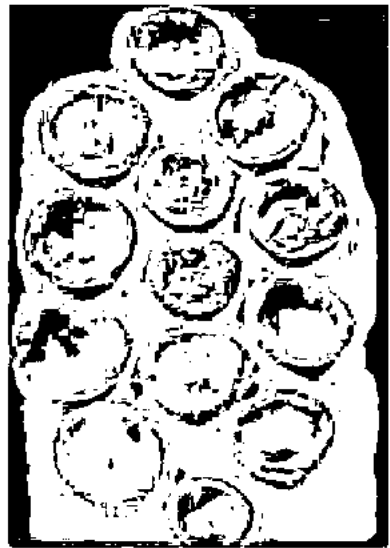
أما الأوراق فتستخدم لعلاج حالات السعال والنزلات الشعبية، حيث يستخدم ملء ملعقة من مجروش الأوراق في ملء كوب مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ مرات يومياً.

يصنع من الجوافة المرببات والهلام وقطع الجوافة المجففة ونوع من أنواع المكرونة، وتدعى جبن الجوافة، كما تتوافر الجوافة المعلبة.





الجوز المقى Nux-vomica



شجرة يتراوح طولها ما بين ١٠ - ١٣ متراً، معمرة ذات أغصان ملتفة. أعناق قصيرة جداً، والأوراق بيضوية الشكل تقريباً متقابلة وحوافها ملساء. الأزهار بيضاء اللون كبيرة نوعاً ما، وتتكون من ٦ - ١٠ أزهار مجتمعة على شكل نورة خيمية الشكل، تتواجد في قمم الأفرع. الثمرة كبيرة يصل حجمها إلى حجم البرتقالة الصغيرة، وعند النضج يكون غلاف الثمرة صلباً ذا لون أصفر إلى برتقالي، وفي داخل الثمرة لب أبيض تنقسم فيه ما بين ٢

٥ - بذور. تجمع البذور وتغسل تماماً من اللين وتجفف. شكل البذرة قرصي مسطح مضغوط، من الجانبين، قطرها يتراوح ما بين ٢ - ٢,٥ سم، وغلظها ما بين ٤ - ٦ ملم. لونها رمادي إلى مخضر، وسطحها مخملي لامع، لأنها مغطاة بشعيرات حريرية اللمس متلاصقة. صلبة جداً ومتترنة، الطعم مر شديد، والرائحة خاصة ومميزة.

يعرف النبات علمياً باسم *Strychnos nux-vomica* من الفصيلة *Loganiaceae*.
الموطن الأصلي: جزر الهند الشرقية وسيلان وشمال أستراليا.

الجزء المستخدم: البذور.

المحتويات الكيميائية ،

بذور الجوز المقوي ما بين ٨, ١ - ٢, ٥ ٪ قلويدات من نوع الأندول. وهي ستركنين Strychnine وبروسين Brucine ويعد مركب الأستركنين هو الأكثر فاعلية من البروسين. كما تحتوي البذور على قلويدات أخرى، ليس لها أهمية القلويديين السابقين، وهي الفاكوليوبيرين X-colubrine وبيتا كوليوبيرين B-colubrine وإكاجين Icajine و٢-ميثوكسي إكاجين ٣-Methoxyicajine بروتوستركنين Protastrychnine هوميسين Vomisine ونوفاسين Novacine وان - أوكسي ستركنين N-oxystrychnine وسود وإستركنين Pseudostrychnine وأيزواستركنين Isostrychnine كما تحتوي البذور أيضاً كلوورجينك أسد Chlorogenic acid وجلوكوزيد يعرف باسم لوجانين Loganim ونحو ٢٪ زيوت ثابتة.

الاستعمالات ،

يستعمل الجوز المقوي على هيئة صبغة أو خلاصة أو كبريتات الأستركنين بمقادير قليلة، كمواد مشهية ومقوية، وتعطى بمقادير أعلى بقليل كمنبهة ومنشط عام في حالة الإنهاك العصبي أو في حالة التسمم بالباربيتورات (نوع من النومات) ، ويعتاد الجسم على تحمل كميات متزايدة من الأستركنين، وإذا زادت جرعة الأستركنين فإنه يؤدي إلى التسمم الذي تظهر أعراضه على هيئة تقلص شديد في العضلات، وتصلب في العمود الفقري وتشنج في الأطراف، وتأتي هذه التغيرات على مدد ويمكن معالجة التسمم بأعطائه مقيئاً، ثم تغسل المعدة مع ملعقة صغيرة من الكلورفورم في الجلسرين كل عشر دقائق حتى تزول النوبات. كما يستخدم الأستركنين مبيداً حشرياً، ويساء استخدامه أيضاً في السباقات الرياضية للخيول بطريقة غير قانونية، وذلك من أجل تشييط عضلاتها فتسرع في السباق.





الحرشف البري Milk Thistle

يعرف الحرشف البري باسم أبو كميبي أو الكميبي وهو نبات ثنائي الحول، يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ذو أوراق بيضاء ذات عروق وأزهار أرجوانية اللون جميلة المنظر. والنبات شوكي. يعرف النبات علمياً باسم *Cardus marianus* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الموطن الأصلي للنبات: حوض البحر الأبيض المتوسط من أوروبا، لكنه نادر في بريطانيا. ينمو في البراري. يوجد أنواع أخرى ذات تأثير مفيد للكبد منها الأرضي شوكي يحمي الكبد من السموم.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي ليفنانات الفلافون، وأهم مركب هو سيليمارين ومواد مرة ومتعددات الإسيثيلين.

الاستعمالات:

استخدم الحرشف البري في أوروبا علاجاً للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنين إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة قدرة هذه العشبة على وقاية الكبد من التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى. ويستخدم اليوم في القرب لعلاج كثير من حالات الكبد. ركزت الأبحاث على مركب السيليمارين المركب الرئيسي في النبات، حيث اتضح أن له تأثيراً شديداً في وقاية الكبد والمحافظة على عمله بشكل جيد، ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد أظهرت

النتائج أن انهيار الكبد الحاد الناتج عن تناول رباعي كلوريد الكربون أو العطور السامة يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون ٤٨ ساعة. وقد استخدم السيليمارين في ألمانية بنجاح في علاج التهاب وتشمع الكبد.

يعد الكعيب هو العلاج الرئيس اليوم في طب الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته الاستقلابية الكثيرة. كما يساعد في تجديد خلاياه. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيه الكبد للإجهاد، سواء من عدوى أو إفراط في تناول المشروبات الكحولية أو من العلاج الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان.

يوجد عدة مستحضرات مقننة من الحرشف البري متوافرة في مخازن الأغذية الصحية. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.





الحلبة Fenugreek

يوجد من الحلبة سبعة أنواع هي على التوالي:

- Trigonella foenum – graecum
- Trigonella coerulea
- T.corniculata
- T. stellata
- T. maritime
- T. Polycerata
- T. occulta



هذه الأنواع السبعة تنتمي إلى الفصيلة البقولية Leguminosae. وهي نباتات عشبية حولية، منها القائم، ومنها الزاحف، والنوع المستعمل كثيراً هو النوع الأول *T. foenum – graecum* وهو نبات قائم يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم، وهو غزير التفرع. ساقه أجوف، وأوراقه مركبة ثلاثية الوريقات، وهي معنقة، متبادلة الوضع على السوقا. الأزهار صغيرة جداً تخرج من الأغصان في صورة عناقيد ذات ألوان مختلفة، ولكن هذا النوع يتميز باللون الأصفر. الثمار طويلة على هيئة قرون صغيرة الجراب محتوية بداخلها على عدة بذور صغيرة الحجم ذات لون بني مصفر أو رمادي مصفر، وتقلف الثمار قبل النضج، لكي لا تنشق الثمرة وتسقط البذور عند جفافها. يمكن تمييز جميع الأنواع المذكورة أعلاه مرفولوجياً وكيميائياً.

الموطن الأصلي للحلبة: هو الجزء الشمالي لقارة إفريقيا وقارة أستراليا بأكملها. وقد أنتشرت زراعة أنواع الحلبة في بلدان المناطق الإستوائية والمدارية ومناطق حوض البحر الأبيض المتوسط والصين. وأهم البلدان المنتجة للحلبة هي باكستان والهند والصين ومصر وسورية وتونس والمغرب والجزائر وموريتانيا.

الجزء المستخدم من الحلبة: البذور وزيت البذور والبذور المستتبقة.

المحتويات الكيميائية للحلبة ،

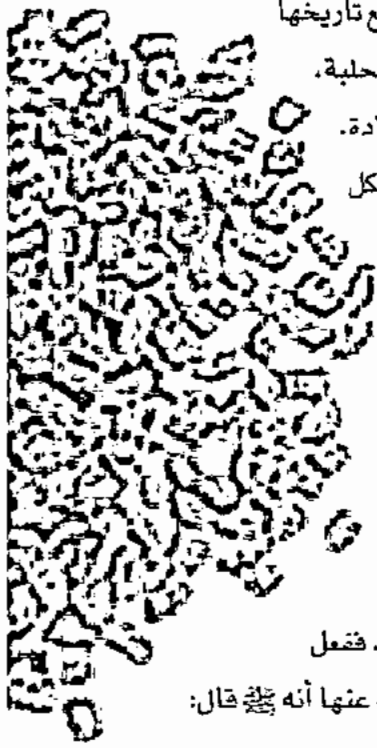
جميع الأنواع السبعة للحلبة تختلف محتوياتها الكيميائية كمّاً ونوعاً، تبعاً لنوع الصابونينات Sapogenins وكذلك القلويدات Alkaloids، حيث تحتوي الحلبة T. foenum - graecum على أعلى قيمة من الصابونين المعروف باسم الديوسجينين Diosgenine حيث تصل نسبته إلى ٢٠,٢% ويليهما النوع T. coniculata والنوع T. occulta ونسبة الصابونين فيهما ٠,٣٢% وأقل الأنواع الأخرى هي النوع T. polycerata حيث تحتوي على ٠,٢٨% من المركب السابق نفسه. تحتوي أنواع الحلبة على مواد صابونينية أخرى بكميات ضئيلة مثل جيتوجنين Gitogenin، وتيجوجنين Tigogenin وياموجنين Yamogenin وديجيتوجنين Digitogenin.

وفيما يتعلق بالقلويدات فتختلف كمية القلويد المعروف باسم التراجونيلين Trigonelline تبعاً لنوع الحلبة؛ لأن الأنواع T. maritime، T. stellata تعادل محتواها من التراجونيلين محتوى النوع الأساسي T. foenum - graecum حيث يصل نسبة هذا القلويد ٠,١%، ٠,٧%، ٠,٤% على التوالي. كما تحتوي بذور الحلبة على ٢٢% بروتين، ٢٨% مواد غروية هلامين، وهذه المواد الغروية عندما تتحلل في الماء تعطي نوعين من السكاكر، هما المانوز والجلكتوز. كما تحتوي الحلبة على ٦% زيت ثابت. تحتوي الحلبة على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وفيتامينات د، ج، أ، ب١. أما زيت الحلبة المستخرج من البذور الذي يعد العنصر الأساسي في الحلبة، الذي يعزى إليه المفعول الطبي لبذور الحلبة. كما تحتوي البذور على زيت طيار بنسبة ٨%.



استعمالات الحلبة ،

تعد الحلبة من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم. وعرفت على زمن الفراعنة، حيث كانت تسمى باللغة الفرعونية «حمایت»، وكان الفراعنة يدخلون الحلبة في صناعة الخبز أثناء العهد الإغريقي الروماني. هذا بالإضافة إلى معرفتهم أن بذور الحلبة تحتوي على زيت مقوي، وبذلك استعملوها في العديد من الوصفات العلاجية. لقد ذكرت بردين أددين أن الحلبة سميت ضمن وصفة علاجية لإزالة تجاعيد ومظاهر الشيخوخة على شكل مشروب، وكذلك لعلاج حالات الإسهال والصرع كمشروب أيضاً. وإزالة الشيب على هيئة غسول، ولعلاج بعض أمراض الثدي على



شكل لبخات موضعية. كما سجلت بردية إبيرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق تحتوي على الحلبة، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. كما أوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج. أما الحلبة عند العرب فقد عرفت كثيراً، فقد ذكرها الموفق البغدادي في كتابه «الطب من الكتاب والسنة» قال: لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها ولو بوزنها ذهباً. وفي الطب النبوي لابن القيم أن النبي ﷺ عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة، فقال: «ادعوا له طبيباً، فدعي الحارث ابن كلفة، فنظر إليه، فقال: «ليس عليه بأس» فاتخذوا له فريكة وهي الحلبة مع تمر عجوة رطبة، يطبخان فيحساها، فتعمل ذلك فبرئ». وروى ابن عدي وابن السني عن عائشة رضي الله عنها أنه ﷺ قال: «استشفوا بالحلبة».

قال ابن القيم عن الحلبة في الطب النبوي: «إنها إذا طبخت بالماء لبنت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير. أي تخرج الصديد في غشاء البلورا المغطي للرئة، ويدعى Empyema وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأدوية في الأحشاء مع السمن، وإذا

شربت مع وزنه خمسة دراهم فوه أدرت الحيض، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته، وأذهبت الحزاز. ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال. وذكر أن المرأة تفتنع إذا جلست في ماء الحلبة من أوجاع الرحم. وتستخدم الحلبة ضماداً للأورام، ويشرب ماؤها للمنعص العارض من الرياح. وتؤكل الحلبة مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين على الريق، لتحليل البلغم في الصدر، وتفتنع من السعال المزمن، ومن آلام المعدة المزمنة، وتلين البطن، ولذا تفيد من الإمساك المزمن.

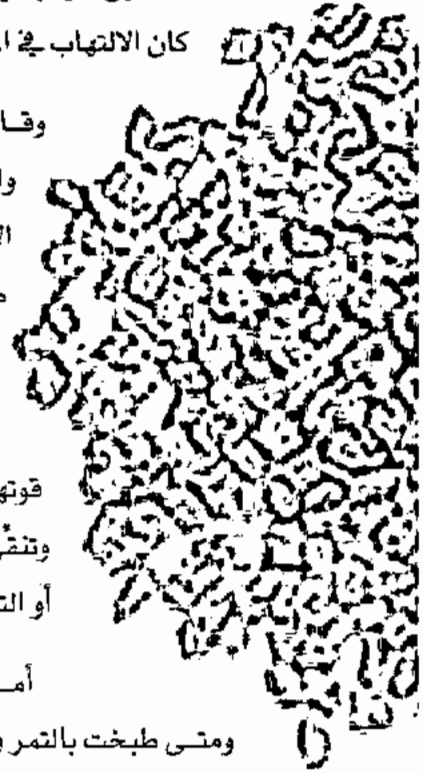
قال أبو بكر الرازي في الحلبة: «مسحوق الحلبة مخلوطاً ببذر الكتان مع العسل لحالات الذين لا يحيسون الطعام، وضماداً في حالات الالتهاب المزمن للمعدة، وإذا كان الالتهاب في المريء، فتوضع الضماد بين الكتفين».

وقال ابن سينا: «الحلبة تلين الصدر والحلق، وتسكن السعال والربو، خصوصاً إذا طبخت بالعسل، وطبخها بالخل لقروح الأمعاء، طبخها بالماء جيد للإسهال دهنه للأورام في المعدة. طبخها مع العسل يزيل الرطوبات الغليظة من الأمعاء، ويدير البول والطمث، وهو جيد لأصحاب البواسير».

وقال ابن البيطار: «الحلبة تنفع أوجاع الظهر والرحم. قوتها منضجة مليئة تحلل البلغم، وينفع مسحوقها لعلاج الأورام، وتنقي الصوت، وتسكن السعال والربو، وإذا مزجت بعسل النحل أو التمر أو التين فهي نافعة للحروق دهاناً مع زيت الورد».

أما داود الأنطاكي. فيقول: «الحلبة تلين وتحلل سائر الأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس. ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حلت الرياح والمغص ويقايا الدم المتخلف من النفاس والحيض، وأخرجت الأخلاط والكيموسات العفنة».

وقال أبو الريحان البيروني في كتابه «الصيدنة في الطب» مثل ما قاله ابن البيطار في كتابه «الجامع لقوى الأدوية والأغذية»، كما نقله عن الملك المظفر الرسولي في كتابه





«المتعمد في الأدوية المفردة» فقال: «إن الحلبة تحلل الأورام القليلة الحرارة الصلبة وتشفيها، وتلين البطن، ولكنها قد تسبب الصداع، وربما الغثيان وتخرج ما في الأمعاء، من الأخلاط الرديئة وتحرك الأمعاء، ودقيقتها يصلح للأورام الظاهرة والباطنة ضماداً. وإذا خلطت بالنطرون وضمدت به نفعت من ورم الطحال، وتسهل الولادة العسرة، وماء طبيخها ينفع الشعر، ويجلو القروح، ويذهب الحزاز، ولماؤها مع دهن الورد ينفع من تشقق الجلد البارد. ولحرق النار، ويدخل في أدوية الكلف ويحسن اللون».

وقد استخرج زيت الحلبة من البذور في مصر. واستطاع الدكتور الريدي أستاذ علم الكيمياء الحيوية في كلية طب القصر العيني أن يستخرج من هذا الزيت مادة السكوالين Squalene التي تدر اللبن، وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية. ويستخدم زيت الحلبة للمرضعات لإدرار اللبن، وذلك بواقع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً.

وفي الطب الحديث تستخدم الحلبة إما مستنبتها أو بذورها أو زيتها، فتؤكل القمم الطرفية والأوراق الطازجة لنبات الحلبة، نظراً لقيمتها الغذائية المرتفعة. كما تؤكل بذورها المستنبتة، والبذور يمكن غليها بالماء وتؤكل بالمستخلص المائي المحلى بالسكر أو العسل الأسود؛ كنوع من أنواع المشروبات الشتوية. وتأخذ المرأة بعد وضع مولودها الحلبة لإدرار الحليب لرضيعها، كما أن الحلبة فاتحة للشهية، تفيد في حالات ضعف الجسم، كما تُعطى للفتيات البالغات لتنظيم حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة. ويضاف دقيق الحلبة إلى دقيق الذرة لرفع القيمة الغذائية وجعله متماسكاً؛ حيث تحتوي على المادة الهلامية اللزجة.

- يستعمل مشروب مُغلى البذور بمعدل كوب صباحاً على الريق يومياً للسعال والربو وأوجاع الصدر وعسر البول.

- يستعمل مُغلى الحلبة، وتؤكل بذورها مطهية من ٢ إلى ٣ ملاعق لعلاج الالتهابات المعوية والبواسير والإمساك والضعف الجنسي والنحافة.

- يستعمل مسحوق الحلبة مخلوطاً مع عسل النحل بمعدل ٣ ملاعق يومياً لحالات السعال والإمساك والربو وضيق التنفس.

- يستعمل مغلًى بذور الحلبة لحالات عسر البول والطمث والإسهال.

- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع الخل بمعدل ملعقة إلى ثلاث ملاعق يومياً لقروح المعدة والأمعاء.

- يستعمل منقوع مسحوق الحلبة على شكل غرغرة كل ساعة لالتهابات الحلق واللوزتين.

- يستعمل مزيج مكون من مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم مع قليل من زيت الزيتون ويستعمل المزيج دهاناً للروماتزم وآلام اليرد وآلام العضلات.

- تستعمل لبخات دافئة من مسحوق الحلبة: كعجينة توضع فوق الأماكن المصابة، بحيث تكون ثخانتها نحو 5 ملليمتر، ثم تغطى بطبقة من القماش، وذلك لحالات الأورام والقروح والدمامل.

- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع عسل النحل على شكل دهان موضعي لحالات قروح فروة الرأس.

وحديثاً أمكن فصل مادة الديوسجينين من بذور الحلبة كونها المولد الأول لتحضير الهرمونات الجنسية صناعياً، التي تدخل في صنع المواد الطبية المستخدمة في تحديد النسل عند النساء. كما تدخل هذه المادة في تحضير مادة الكورتيزون ومشتقاتها المختلفة، التي تفيد في علاج الأمراض الصدرية والروماتزمية.

يقول الدكتور جيمز دوک في كتابه «Hand book of Medicinal Herbs» في طبعته الثامنة نشر CRC Press 1988م يقول: إن الحلبة تستعمل لعلاج الأورام السرطانية (انظر صفحة ٤٩٠). كما تشير الأبحاث على الحيوانات أن الحلبة تكبت سرطان الكبد.

الجرعة العلاجية للحلبة هي ملء ملعقة طعام متوسطة بمعدل مرتين يومياً. كما يوجد مستحضر من بذور الحلبة مقنن في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

هل للحلبة أضرار جانبية ؟



نعم للحلبة أضرار جانبية، وهي مجهزة، ويجب على المرأة الحامل عدم تناولها خلال مدة الحمل. كما أن الجرعات الزائدة منها تسبب الصداع والقيء. كما أنها تهبط خميرة التربسين في الأمعاء، وهذه الخميرة مفيدة، ونقصها يسبب مشكلات لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى أنها تنقص التربسين الكيموسي المهم في الأمعاء.

نظراً لوجود سبعة أنواع من الحلبة ولا يمكن التفريق بين شكلها الظاهري لتشابها، ولا يمكن التفريق بينهم إلا عن طريق الوصف الفسيولوجي والمواد الكيميائية في كل منهم. وعليه فإن استخدام أي نوع من الأنواع الأخرى غير النوع الأول *T. foenum graecum* - قد يكون لها مضار خطيرة.



الحناء Henna

يعرف الحناء أيضاً بالأسماء

.Alcanna, Egyptian Privet

Henna Follum, Henne, Jamaica Mignonette

والحناء نبات شجري معمر مستديم الخضرة. غزير التفرع، منتصب ذو لون أحمر يميل إلى البني. يصل ارتفاع الشجرة إلى ثلاثة أمتار أو أكثر، وفروعها طويلة ورفيعة. غزيرة الأوراق، وهي بسيحلة رمحية الشكل أو بيضاوية، طولها يتراوح ما بين ٢-٤سم، وهي متقابلة الوضع على الفروع، ليس لها أعناق (جالسة) جلدية الملمس وحافتها ملساء، ولونها أخضر داكن. الأزهار صغيرة في صورة نورة عنقودية طرفية الوضع، ولونها أحمر خفيف أو أبيض مصفر. الثمار كبسولية وكروية الشكل. قطرها ما بين ٥١، ٠-٠سم، ذات لون بني فاتح بداخلها عدد كبير من البذور مثلثة الشكل، صغيرة الحجم لونها يميل إلى السواد.



يعرف الحناء علمياً باسم

Lawsonia inermis من الفصيلة

الحنائية Lythraceae. يوجد تنوع من هذا الجنس مثل *L. alba*, *L. miniata* والصف *L. abla* أزهاره بيضاء، بينما الصف *L. maniata* ذو أزهار بنفسجية.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة جنوب غرب آسية، وهي الموطن الأصلي لنبات الحناء بالرغم من نموها البري الكثيف في البيئات الإستوائية وشبه الإستوائية الأخرى لقارة إفريقية، وبعض جزر المحيط الهندي. لقد انتشرت زراعتها في مناطق أخرى مختلفة، منها حوض البحر الأبيض المتوسط. خاصة المناطق الجافة المعتمدة على الري الصناعي مثل مصر. وأهم البلدان إنتاجاً للحناء هي مصر والسودان والصين والهند والباكستان والمملكة العربية السعودية؛ حيث يزرع في منطقة مكة المكرمة ومنطقة جازان والمنطقة الوسطى.

الجزء المستخدم من نبات الحناء: الجزء المستعمل الأوراق والأزهار والأغصان والبراعم الحديثة النمو والقشور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الحناء وسوقها الحديثة على مادة ملونة تسمى لوزون (Lawson)، وتعد هذه المادة الصبغات النباتية الثابتة. كما تحتوي على مواد راتنجية (Resins) ومواد عفصية تعرف باسم Hennutanin. وتحتوي أزهار الحناء على زيت طيار ذي رائحة ذكية وقوية، وأهم مكوناته مادتا الفاو بيتا أيونون (B and 10). وتعرف أزهار الحناء باسم «تمر حنة».

تزداد كمية المواد الفاعلة وخاصة مادة اللوزون في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد عن مثيلتها المسنة. كما تحتوي على حمض الجاليك ومواد سكرية. وقد أمكن فصل مادتين من المواد الزائثونية Xanthones هما لاكسنتون ١- (1-Laxanthone-) ولاكسنتون ٢- (2-axanthone-) وهما يمثلان مادة الكومارين Coumarin، التي تعرف باسم لاكومارين Lacoumarin. كما ثبت أن المادة الجلوكوزيدية المعروفة باسم اللاوزن قد تتحول بفعل عمليات الأكسدة الذاتية إلى جلوكوزيدات أولية Primary glycosides تسمى حنوسيد أ، ب، ج (Hennosides A,B,c).

الاستعمالات:

استعملت أوراق الحناء منذ آلاف السنين في الزينة كمستحضر للتجميل، وذلك بصبغ اليدين والرجلين وشعر المرأة لنقشها باللون الأحمر المسود، أو البني المسود الناتج من مزج مسحوق أوراق الحناء مع الماء الدافئ، وتفيد عجينة الحناء في تثبيت لون شعر الرأس وتمنع من تساقطه أو تقصفه.

وقد ذكرت أحاديث كثيرة عن الحناء، فقد ذكر عبد الملك بن حبيب أن الحناء دواء رسول الله ﷺ، إذا أصابه خدش أو جرح أو قرحة وضع عليها الحناء. حتى يرى أثره على جلده. وكان إذا صُدِعَ غُلف رأسه بالحناء. وكان لا يشتكي إليه أحد وجعاً برجليه إلا أمره بالحناء يخضبهما به. وذكر حديثاً عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «من دخل الحمام فأصاب هذه النورة. ولم يصب شيئاً من حناء فأصابه وضع فلا يلوم إلا نفسه».

وقال أبو هريرة: «كان رسول الله ﷺ إذا نزل عليه الوحي صُدِعَ فيغلف رأسه بالحناء». وأخرج أحمد في مسنده، والبخاري في تاريخه، والحاكم في المستدرک وصححه، وأبو داود في سننه، وابن السني في الطب النبوي وأبو نُعيم في الطب النبوي عن سلمى رضي الله عنها قالت: «ما شكأ أحد إلى النبي ﷺ وجعاً في رأسه إلا أمره بالحجامة، ولا وجعاً في رجليه إلا قال: أخضبهما بالحناء».

وأخرج ابن السني وأبو نُعيم في الطب النبوي عن أبي رافع رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بسيد الخضاب الحناء، يطيب البَشْرَةَ، ويزيد في الجماع». وفي الترمذي عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ، قالت: «كان لا يصيب النبي قرحة ولا شوكة إلا وضع عليهما الحناء».

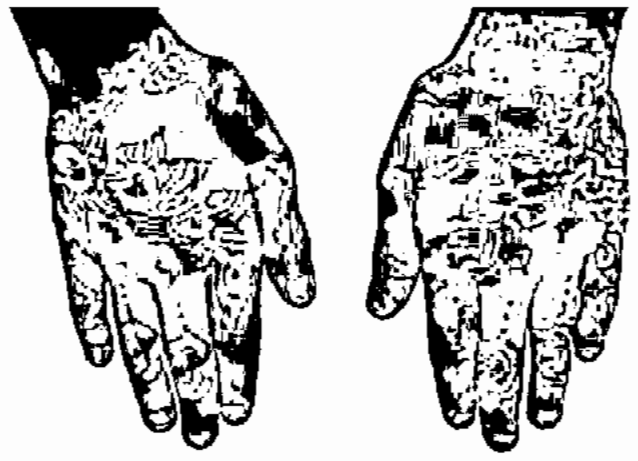
لقد أثبتت الدراسات المصرية أن قدماء المصريين استخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفنها، ويعود ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم. كما أن أوراق الحناء تقيد أيضاً في حالات الإصايبه بالقراع الإنجليزي والقراع العادي والإصايبه الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

وحيثاً، ثبتت فاعلية أوراق الحناء في علاج بعض أنواع السرطان، منها مرض الساركوما Sarcoma. والتقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين K. اللازم لوقف الإدماء والنزيف الدموي الداخلي، وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال، وتعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

لقد انتشر استخدام الحناء في أنواع الشامبوهات ومستحضرات الشعر ودهونه بدرجة كبيرة في السنوات الأخيرة؛ نتيجة لانتشار الفوائد الطبية للحناء للشعر والجلد.

وقد نشرت مجلة «Cutis» المتخصصة في أمراض الجلد في الولايات المتحدة الأمريكية في عددها الأول لعام 1986م: للدكتور ناتو مقالاً عن الحناء، جاء فيه إنه صبغة ممتازة طبيعية مؤقتة للشعر، وتكسبه لمعاناً وبريقاً، وتمنع تقصف نهايات الشعر، ولا يسبب الحساسية كما تفعل الصبغات الأخرى الصناعية، لقد استخدم الحناء منذ عهد الفراعنة إلى يومنا هذا في الأغراض الآتية:

- تقوية الشعر وتلوينه وإزالة تقصفه وأمراضه، ويبقى أثره مدة شهرين تقريباً.
- معالجة الأمراض الجلدية وتشقق الجلد وفطريات الجلد، التي تصيب الجلد مثل Tinea pedis. التي عادة ما تصيب أصابع القدمين، وتسبب تسلخاً فيها مع رائحة كريهة، ويعرف هذا المرض باسم قدم الرياضي Athlete's foot:



حيث تكثر في الرياضيين مع العرق ولبس الجوارب، التي قد يتبادلونها فيعدي بعضهم بعضاً. كما استخدم الحناء لداواة الجرب Scabies.

- علاج الأظفار المتشققة والمصابة بالتهابات فطرية.
- علاج الجروح والقروح المزمئة.
- علاج الصداع، وقد ورد ذلك عن النبي ﷺ.
- علاج مرض القلاع الذي يصيب الفم وخاصة لدى الأطفال: حيث تمضغ الأوراق أو يصنع عجينة من مسحوق الأوراق وتلاك في الفم، وكذلك قروح الفم واللسان. كما أن مغلى الأوراق يستعمل غرغرة لآلام الحلق.
- مفيد جداً لتشقق الأظفار، ويفيد من البثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن. وزهره إذا سحق وخلط مع خل سكن الصداع ويفيد في منع تتصف الأظفار.
- يستخدم على نطاق واسع في صباغة الجلود.



الحنظل الشري

(Colocynth) Bitter apple



الحنظل هو عشب حولي، جذوره معمره، وسوقه زاحفة منتشرة بكثرة، وهي دقيقة ذات زوايا متفرعة خشنة اللمس، ذو معاليق بسيطة، وأوراقه خضراء شاحبة خشنة اللمس ومفصصة. والأزهار في إبط الأوراق محمولة على أعناق زغبية. والثمرة

كروية منقطعة أو مخططة بالأخضر والأبيض أو الأصفر، ملساء عند نضجها، ويشتد اصفرارها عند تمام النضج. ذات لب جاف أسفنجي شديد المرارة، وقد ضرب به المثل في المرارة، وفي داخل اللب الأسفنجي عدد كبير من البذور ذات لون بني، تشبه إلى حد ما بذور البطيخ الأصفر ولكنها أصغر، وتعرف البذور في منطقة نجد «بالهبيد»، ومن أسماء الحنظل الشائعة «الشري» ومرارة الصحراء. يعرف الحنظل علمياً باسم *Citrullus Colocynthis* من الفصيلة القثائية Cucurbitaceae.

الموطن الأصلي للحنظل: الجزيرة العربية وينتشر في أرجاء المملكة العربية السعودية، والمنطقة الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وإفريقية وأسية.

الجزء المستخدم من الحنظل: لب الثمار والبذور والجذور.

المحتويات الكيميائية ،

تحتوي الثمار على عدد من الكيوكاربيتاسينات A, Cucurbitacin B, D, المضادة للفيروسات. كما تحتوي على جلوكوزيدات وأجليكونات الخاصة بالترينينات الثلاثية رباعية الحلقات. كما يحتوي على مواد طيارة في كل من البذور ولب الثمرة، وكذلك مواد عفصية في البذور وليكوأنتوسيانين في لب الثمرة وغلافها وأستيرولات غير مشبعة أو ترينينات ثلاثية في كل من الأوراق والسوقا والثمار والبذور. كما تحتوي على كومارينات في لب الثمرة وغلافها. ومواد راتنجية وقلويدات وبكتينات وصابونينات. وكولوسنتين وكولوسنتين، وكذلك كحول السترولول والترسين B وثنائي الترسين B. كما تحتوي على هتراكونتين وسترولين وحمض الستروليينيك.

الاستعمالات،

استخدم الحنظل منذ آلاف السنين فقد عرفت أهمية نبات الحنظل في علاج عدد كبير من الأمراض منذ فجر التاريخ، وفي مختلف الحضارات قديمها وحديثها. اهتم المصريون القدماء بالحنظل. إذ جاء في القراطيس الطبية المعروفة باسم إبيرز وهيرست وندره وبرلين وزويخا وغيرها الكثير من الوصفات الطبية التي ذكر فيها الحنظل كأحد مكوناتها الرئيسية. فقد جاء ذكر الحنظل في قرطاس إبيرز في ١٠٥ وصفة من أصل ٨٧٧ وصفة وردت في هذا القرطاس. ومن العلاجات الشهيرة التي ذكر الحنظل في وصفات دوائها نذكر علاج البول الحمضي أو النشاذري وعلاج الرثة وعلاج إصلاح البول وتسهيل التبرز ودرء كل الأمراض من البطن، ومداواة الأمعاء وعلاج الإمساك وقتل الدود ودرء الأنيميا المصرية المصحوبة بهمود أي بثقل في الجسم، ومعالجة حرقة والتهاب الشرج ووخز الرجلين وفي عمل لبوس لتبريد الشرج، ومعالجة سطح الجسم ومعالجة المصران الغليظ ودرء ألم القلب، وعلاج صداع الرأس وفي صناعة الأدوية المزيلة للقيء، ولتقوية البصر وإزالة عتمة العين، ولعلاج فقق العين، وإزالة احتقان العين، وإزالة الحبوب من العين، أي الرمد الحبيبي، ودرء الحول من العينين، وإزالة الغشاوة والألام والصداع الذي في العينين، ولمنع تكون الشعر الأبيض في الحاجب ولعلاج الحروق، ولسحب الدم الذي في فتحة الشرج، ولعلاج الدمامل ونمو اللحم الذي تأكل من الجروح، وإزالة وجع الأسنان وإزالة البثور ولتسكين



الجرب، وإزالة الرعشة وإزالة الفتانة من أعضاء جسم الإنسان، ولعلاج التشنج في أي عضو، وفي علاج عين السمكة في الأصابع، ولعلاج الأسنان المتأكلة، وفي الأدوية التي تجهز للمرأة فتجعلها تحمل في السنة الأولى والثانية والثالثة ولأجل انقباض الرحم.

وفي الحضارات العربية قديمها وحديثها اهتم الأطباء العرب والمسلمون بنبات الحنظل، ليس فقط كعقار فاعل لعلاج الكثير من الأمراض؛ بل للحفاظ على صحة الإنسان وحيويته وشبابه.

يستخدم لب الحنظل مسهلاً قوياً طارداً للديدان، وخافضاً للحمى، وطارداً للأرياح. يستخدم ضد الأورام وحب الشباب والبهاق وللربو والنزلات الشعبية وإفرازات المسالك البولية واليرقان وتضخم الطحال والغدد الدرقية في الرقبة. يستخدم الجذر في التهابات الثدي وآلام المفاصل، ويستخدم خارجياً في الرمذ وآلام الرحم.

تستخدم الثمرة والجذر لعلاج لدغة الثعابين والعقرب، واللب الموجود في الثمرة هو المادة الطبية، ويجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف طبي نظراً لسميته.

يعد الحنظل من أشد المواد سمية، حيث يسبب تهيجاً للمعدة والأمعاء، ويسبب الإسهال الشديد. ولو أكل الإنسان ربع ثمرة فإنه سيموت لا محالة، ويحكى أن امرأة تناولت ١٢٠ جراماً من الحنظل من أجل أن تسقط جنينها إلا أنها ماتت بعد ٥٠ ساعة بالرغم من من العلاج.

علاج التسمم بالحنظل:

يجب إخلاء المعدة مما فيها بأسرع وقت عن طريق الغسل، ثم بجرعة عن طريق الفم أو الشرج من صبغة الأفيون، ثم يتبع بأحد المنبهات وطعام غني بالمواد الهلامية.





الخبيز نبات عشبي حولي، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠ إلى ٢٠سم. أوراقه مستديرة مروحية مفصصة. عنق الورقة طويل، ويكون اتصاله بالورقة من منتصفها، ولها حافة مسننة راحية التعريق. الأزهار صغيرة ذات لون بنفسجي باهت، متجمعة في إبط الأوراق. الثمرة خشنة السطح منسقة.

يعرف النبات علمياً باسم *Malva parviflora* من الفصيلة الخبازية *Malvaceae*.

ينتشر النبات في جميع مناطق المملكة، وهو نبات شتوي، ويتواجد بكثرة بين مزروعات المحاصيل.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يعرف النبات في المنطقة الجنوبية باسم (القَبْلَة) وتستخدم جذوره لغسل الشعر، لاحتوائه على كمية كبيرة من الصابونين.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على أحماض أمينية مثل Mavic acid ، cyclopropenoidfatty acid ومواد لعابية ومواد عضوية.

الاستعمالات :

لقد عرفت الأهمية الطبية لنبات الخبيز منذ آلاف السنين، وروى أن يزون الأمبراطور الروماني كان يشرب منقوع الخبيز يومياً، ويفخر بجمال بشرته.

وشيشرون، وهوراس كانا يأكلان الخبيز في السلطة، والفيلسوف اليوناني فيتاغورث كان يؤكد أن الخبيز يطلق المعدة، ومدرسة ساليرن الطبية الإيطالية الشهيرة، كان الخبيز لديها مقدرًا ومحترمًا، وكان يسمى «حشيشة الجين».

وصف الخبيز في الطب القديم أنه يلين البطن، ويدير البول، وخاصة القصور، فهي نافعة للأمعاء والمثانة. وبذره نافع للرئة وخشونة الصدر. وورقه ينفع للقلاع وتسكين السعال. وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضماً. ومغلى الزهور يكون بنسبة ١٥ جراماً في لتر ماء، ونقيع زهوره وجذوره ٢٠ جراماً في لتر ماء.

يقول ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»: إن ورق الخبيز وزهره الكل ملين للصدر، ومدر للين. مسكن للسعال. وبذره أجود منه في إزالة خشونة الصدر.

أما داود الأنطاكي فيقول في الخبيز: «إنها تلين البطن، وتطفيئ اللهب والصفراء، وتنفع من الحكمة والجرب، وقروح الأمعاء وخشونة القصبة الهوائية، وحرقة البول والسدد، وأوجاع الطحال واليرقان».

ويقول بوليس: «إن الجذور تمضغ أو تدعك بها اللثة لعلاج تقرحاتها. ومستحلب الأزهار والفروع والثمرة تستعمل غرغرة لخواصها القابضة، ولعلاج آلام الجهاز الهضمي وملينة».

ويقول قدامة: «إن الخبيز مع النشاء تفيد في علاج جروح الشرج. كما أن الغسل بمغلى الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل».

ويقول وديع جبر في كتابه «الشفاء في النباتات»: إن لنبات الخبيز فوائد طبية في علاج الأمراض الصدرية، والتهاب البروستاتا، وحبس البول، والبول الدموي، والتهاب الكلى، والتهاب الأمعاء.

ويقول قطب في كتاب «النباتات الطبية في ليبيا»: إن مغلى أوراق الخبيز يفيد في علاج الطفح الجلدي، ومدر للطمث، ومقو للأعصاب، كما يستخدم أيضاً غسولاً للعين وللمهبل. والبذور مسكنة للألام، وتستخدم في علاج الكحة والقرح المثانية.

وفي الطب الحديث يوصف منقوعه الحار لتسكين آلام الحلق؛ حيث يؤخذ غرغرة كل ٤ ساعات. وشرباً للسعال الخفيف والقبض.

ويستخدم منقوع الأزهار على هيئة حقنة شرجية، ليرطب الأمعاء، وتخفيف آلام البطن. وأوراقه المبطوخة تفيد للأمراض الجلدية كلبخات. والفسل بمغلى أوراقه يلطف احتقانات الرحم والمهبل.

نبات الخبيز يطبخ ويؤكل غذاءً في بلاد الشام، وهو يباع في وقت الشتاء مع الخضر كأحد الخضر الشتوية المستخدمة في الغذاء.

جذور الخبيز كانت تستخدم فيما مضى بديلاً للصابون والشامبوهات لغسل الشعر؛ حيث يعطي رغوة عظيمة، ويعطي الشعر بريقاً ولمعاناً جذاباً.





الخروع Castor



يوجد نحو سبع عشرة عينة، بعضها شجيري معمر، والبعض الآخر شجيري معمر، وهذه الأنواع تعطي بذوراً كبيرة، تحتوي نسبة كبيرة من الزيت الثابت يصل إلى ٤٠٪ من وزن البذور، وهذا الزيت يستخدم في الأغراض الطبية، وقد يصل طول هذا النوع من الخروع إلى ١٣ متراً تقريباً. كما يوجد نوع آخر حوالي صغير يعطي بذوراً صغيرة، ويعد هذا الصنف أصغر أنواع الخروع. يتراوح ارتفاعه ما بين ١-٣ متر، ذو ساق خشبية مجوفة، يميل لونها إلى الرصاصي، وأوراقه مفصصة كبيرة، لها عنق طويل، والأزهار أسطوانية ذات لون أصفر، تتجمع على هيئة نوريات في عتّكول منتصب. الثمرة منشقة

تحتوي ثلاث كرايل، بكل كريله بذرة واحدة، البذور رمادية اللون، مزركشة بلون بني أو أحمر لامعة، قصرتها سهلة الكسر، وسرة البذرة بارزة ذات رأس مبيض.

يعرف النبات علمياً باسم *Ricinus communis* من الفصيلة *Euphorbiaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: الهند والبرازيل والصين والاتحاد السوفيتي وتايلاند.

الجزء المستخدم: البذور وزيت البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية ،

تحتوي بذور الخروع ما بين ٤٦ - ٥٢% زيت ثابت، الذي يتكون من جلايسيرايدز Glycerides أحماض ريسينولييك Ricinoleic وأيزوريسينولييك Isorecenoic وستياريك Stearic ودايهيدروكسي ستياريك Dihydroxystearic، كما تحتوي البذور على مركب يدعى ريسين Ricin. وهو سام جداً، وعادة يسخن الزيت المفصول للحصول على هذا المركب؛ حيث يتجمد بالحرارة، ويفصل بطريقة الترشيح. كما تحتوي البذور قلويداً يعرف باسم ريسينين Ricinine وهو غير سام.

الاستعمالات:

للخروع استطببات قديمة فرعونية ويونانية وعربية. جاء في بردية «إبيرس»: أن زيت الخروع يستعمل دهاناً لعلاج القروح، وإزالة القشور من فروة الرأس، ومشروباً مسهلاً، ومزياً لعفونة المعدة والأمعاء، ولطرد الديدان؛ وإذا استُخدم على هيئة ضمادات فإنه يزيل حمرة الجلد وآلام الرأس ودمع العين. ويستخدم الزيت دهاناً موضعياً لعلاج التهابات الشرج والأورام والبثور. أما الأوراق والأزهار فذكرت في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات كمشروب لعلاج عسر البول وإزالة الارتشاحات. وقال ديوسقوريدس: «إن دهن الخروع يصلح للجرب والقروح الرطبة والأورام الحارة في الشرج، ويصلح لانضمام فم الرحم وانقلابه، وإذا شرب أسهل البطن، وأخرج منها الدود، وهو نافع في إخلاط بعض المراهم. وإذا دق حب الخروع تجمد به نقي الثآليل والكلف، وإذا دق ورق الخروع مع السويق سکن الأورام البلغمية الحارة والعارضة للعين. وإذا تجمد به وحده أو مع الخل سکن أورام الثدي بعد النفاس. نتيجة احتقان اللبن، كما أنه نافع للقرس والحميات».

وقال جالينوس: «إن دهن الخروع أحد وألطف من الزيت الساخن، وحب الخروع يسهل وكذلك ورقه إلا أن الورق أضعف من الحب بكثير». وقال بديفورس: «إن للخروع خاصية الإذابة والترقيق والتلطيف وتقوية الأعضاء».

وذكر ابن سينا «أن زيت الخروع يصلح لمزج واختلاط بعض المراهم». وقال ابن سيرانيون: «إن الخروع يسهل البلغم إسهاً خفيفاً، والضماد بأوراقه الغضة ينفع من

النقرس ووجع المفاصل». وذكر ابن البيطار «أن الخروع محلل وملطف، وأن زيته ينفذ للجرب والقروح الرطبة». وقال داود الأنطاكي: «إن زيت الخروع يحلل الرياح، ويزيل الصداع، وإذا طعام أكل البلغم وأدر الحيض، كما أنه ينفذ للشلل والنقرس وعرق النساء دهاناً». وقال الدمشقي: «إنه ملين للعصب، مسهل للبطن، ومنق للعروق». وذكر الرازي وآخرون: إن للخروع استطبابات مماثلة لما سبق ذكره آنفاً.

وقد حدثت قصة حقيقية لاثنتين من الأصدقاء أكلا من بذور النبات، الذي كان ينمو في مشتل الخرج الزراعي؛ ثم ذهب كل منهما في حال سبيله؛ ثم شاء الله أن يجتمعا بعد عدة ساعات في إسعاف المستشفى المركزي بالرياض، نتيجة تسممهما ببذور الخروع الذي سبب لهما إسهالاً شديداً وأمراضاً.

الاستعمالات،

الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل الزيت مليناً ومدراً للطمث وطارداً للديدان.
- يستعمل مغلى الجذور لعلاج المغص المصحوب بانتفاخ، وآلام الكلى والربو.
- قشرة الجذر تعد مسهلة قوية.
- يستعمل الزيت لتسهيل عملية الولادة، حيث إنه يؤدي إلى حدوث حركات تقلصية لعضلة الرحم.
- يستخدم زيت الخروع بمعدل ملعقة صغيرة يوماً بعد الآخر، لحالات سوء الهضم، وإزالة عقونة المعدة والأمعاء، والإمساك، والبلغم.
- يستخدم مغلى أوراق وأزهار النبات بمعدل كوب واحد على الريق صباحاً، لتسكين آلام الروماتزم الحادة ووجع المفاصل وعسر البول.

الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل الزيت لعلاج الأمراض الجلدية السطحية والشرجية.

- عصير الأوراق مسكن لالتهابات العين.

- يستعمل في المراهم المستخدمة في الحروق والتقرحات وتليين البشرة، كما يدخل في صناعة الكريمات التجميلية والصابون.

- يستعمل الزيت دهاناً لإزالة البثور والبقع الجلدية والجرب بعد تنظيف أماكن الإصابة بالماء الدافئ والصابون.

- لإزالة الأورام والتهابات آلام الشدي يستخدم خليط من الخل وزيت الخروع دهاناً موضعياً قبل النوم.

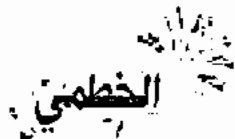
- تستخدم الأوراق على هيئة ضمادات في اليوم الأول، ثم يستخدم الزيت دهاناً بعد ذلك لآلام الرأس والتهابات البشرة.

- يستخدم الزيت دهاناً مرة واحدة في اليوم لعلاج القراع وضعف شعر الرأس واحمرار الجلد.

- كما تجدر الإشارة إلى أن الخروع يستخدم في وصفات كثيرة في منطقة جازان، فهو يستخدم مسهلاً، وورقه نافع لمرض الجنان؛ حيث تسحق الأوراق وتوضع على رأس المريض مدة ٤٠ يوماً. ويستخدم في علاج اللقوة، حيث يشرب الزيت كمسهل، ثم يدهن به المريض، ويتفوح بأفرع الأثل الغالية على النار، ويشمم قطرانها، ويمضغ لباناً.

- يستخدم الورق في أهبها وضواحيها لعلاج الصداع والحرارة وخاصة لدى الأطفال؛ حيث توضع الأوراق على الرأس بعد حلق الشعر وتربط وتترك حتى يتعرق المريض. وكذلك تربط أوراق الخروع على اليدين بعد تخضيبها بالحناء.





الخطمي Marshmallow



الخطمي عشب معمر مع جذور صفراء متفرعة وسوق قائمة وطويلة مكسوة بأوراق كبيرة متناوبة مقسمة ومسننة مخملية ناعمة اللمس. أزهاره بيضاء زهرية اللون، وتجذب النحل بكثرة موضبة في عناقيد غير نظامية في إبط الأوراق. الثمار عبارة عن قشرة خارجية في داخلها عدة جوزات أحادية البذرة. يعرف النبات علمياً باسم *Althia officinalis* من الفصيلة الخطمية *Malvaceae*.

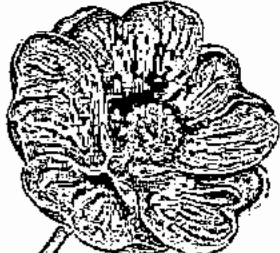
الموطن الأصلي للنبات: ينتشر بشكل واسع من غرب أوروبا إلى سيبيريا، وهي مستوطنة في الجزر البريطانية، حيث تنمو في المستنقعات المالحة وعلى المنحدرات قرب شواطئ البحار.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية،

يحتوي جذر الخطمي على نحو ٢٧٪ نشاء، ونحو ١١٪ مواد هلامية ونحو ١١٪ بكتين والفلافونيدات وحموض الفينوليك والأسباراجين والسكروروز.

الاستعمالات،



يعرف هذا النبات بصفته من أطباق التحلية المكونة من عجينة محلاة بالسكر. استخدم الخطمي من قبل ٢٥٠٠ سنة. حيث استخدم في الغذاء قبل أن يستخدم في الدواء، فقد ذكر في كتاب أيوب أنه كان يستهلك عبر المجامع، وفي العصور الوسطى أثناء أيام القحط كان الناس يغسلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع البصل.

تعود المزايا العلاجية لهذا النبات إلى عصر أبقراط الذي كان يصف مُغلى جذور الخطمي لمعالجة الكدمات وفقدان الدم الذي تسببه الجروح، وبعده بأربعمائة سنة كان الطبيب الأغرقي ديوسقوريدس يصف كمادات جذور الخطمي لمعالجة عضات ولسعات الحشرات، كما كان يصف مُغلاًها لمعالجة آلام الأسنان والإقياء ومضاد للسموم (ترياق). كان الرومان يحبون الخطمي، وقد كتب عالم الطبيعة الروماني بلين القديم «كل من يتناول ملء ملعقة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار».



كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابات. أما الأطباء الشعبيون القدامى في أوروبا فقد كانوا يستخدمون جذور الخطمي علاجاً للاضطرابات الهضمية والالتهابات البولية وآلام الأسنان والحلق.

والخطمي أحد النباتات التي يفضلها عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير؛ الذي عاش في القرن السابع عشر، حيث كان يقول: «ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضي على الكثير من الناس، وكان معهد الأطباء عاجزاً تماماً. لقد أصيب ابني ولم يكن لدي شيء لإعطائه سوى الخطمي المسحوق والمنقى في الحليب وقد شفني من المرض - أحمد الله على ذلك - بعد يومين من هذا العلاج وكاعتراف بفضل الله سأجعل نفسي الناطق الرسمي باسمه، لكي أضمن له المستقبل الخالد».

كان كولبير يوصي بتناول الخطمي للحصول على مفعوله المهدئ في حالات الحمى واضطرابات المعدة والسل، وذات الجنب وأمراض صدرية أخرى والسعال



والتهاب الحلق واللهاث والتنفس المترافق مع الصفيير والتشنجات وتورم ثدي المرأة وآلام أخرى مزعجة.

كان المستعمرون الأوائل هم من أدخل الخطمي إلى أمريكا الشمالية، وفي نحو القرن التاسع عشر أدرج هذا النبات في سجلات دستور الأدوية الأمريكية. وكان الأطباء الانتقائيون الأمريكيان يصفونه خارجياً لعلاج الجروح والرضوض والحروق والانتفاخات من الأنواع كافة. أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بنقيع الجذور لمعالجة الرشح وآلام الحلق والإسهال والسيلان ومشكلات المعدة والأمعاء. وكافة الأمراض المرتبطة بالكلسي والمثانة كافة. ومن أهم استعمالات الخطمي أن جذره يضاد فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة.

والخطمي ملين لطيف ومفيد في كثير من المشكلات المعوية. بما في ذلك التهاب اللفانسي التاجي والتهاب القولون التقرحي ومتلازمة الأمعاء الهيجوية. تؤخذ أوراقه بعد غليها لعلاج التهاب المثانة وتكرر التبول. كما أن خصائص الخطمي المطرية تخرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب.

توجد أنواع أخرى مثل الخبيزة الوردية *Althia rosea* والخبازي الشائع *Malva sylvestris* والخبازي البري *M. Sylvestris*

طريقة تحضير الجرعات: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الجذر أو الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء ويوضع على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم.

يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



الدردار الأحمر
Slippery Elm

الدردار شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى نحو ١٨ متراً؛ ذات جذع بني ولحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي، تسقط أوراقها في الشتاء. تظهر الأزهار قبل الأوراق في فصل الربيع على رؤوس الأغصان بشكل عناقيد، وهي صغيرة بنية إلى حمراء اللون.



أوراق النبات ريشية بيضاوية إلى شريطية مسننة الحواف، وتظهر بعد الأزهار الثمار مجنحة وتتدلى من الأغصان بشكل ضخم، وتكون خضراء في البداية، ثم تصبح بنية.

يعرف النبات علمياً باسم *Ulmus ruba* من الفصيلة *Ulmaceae*. الموطن الأصلي للنبات الولايات المتحدة وكندا، ويشيع وجوده في جبال الأبالاش. توجد عدة أنواع من الدردار مثل الدردار الأبيض.

الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق فقط. تحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العنص.

الاستعمالات:

تعد هذه العشبة الرائعة علاجاً لطيفاً وفعالاً لحالات تهيج أغشية الصدر المخاطية والمسالك البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأمريكيون الأصليون بعدة طرق مختلفة؛ كلبخة للجراح والبثور والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والزكام ومشكلات الأمعاء.

يعد الدردار مغذياً جيداً، وهو ممتاز في حالتي النقاهاة والضعف، وبالأخص عندما يكون الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.

يفيد لحاء الدردار ضد الحموضة والإسهال والتهاب المعدة والأمعاء. كما أنه يساعد في تخفيف حالات المغص والتهاب الأمعاء والبواسير والإمساك ومتلازمة الأمعاء الهيجية. كما أن للدردار مفعولاً لمشكلات الصدر؛ حيث يخفف السعال والتهاب القصبات وذات الجنب والسل. وتستعمل لعلاج الإمساك عند الأطفال.

كما أن الدردار يستعمل خارجياً كلبخة جيدة لسحب الشظايا أو الشوك وخلاف ذلك.





نبات الدوم من النباتات النخيلية، وهو شجرة معمرة، يصل ارتفاعه في بعض الأحيان إلى ٣٠ متراً؛ يتفرع مثنى مثنى، أزهاره أحادية المسكن، وله أوراق مروحية الشكل، وثمار في حجم البرتقال، ولكنها صلبة وذات لون محمر إلى بني، وللثمرة بذرة كبيرة صلبة بنية اللون ملساء. والثمار التي يغلفها سيج فليني حلوة المذاق وتؤكل.

يعرف النبات علمياً باسم *Hyphoena thebiaca* من الفصيلة النخيلية *Palmae*.

الجزء المستخدم من نبات الدوم (يعرف في منطقة جازان بالبهبش) الجزء اللينى من الثمرة هو الذي يؤكل، وكذلك البذرة التي في حجم بيضة الدجاجة تماماً.

الموطن الأصلي للنبات المناطق المدارية وهو يكثر في منطقة جازان ورايح.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية ومواد راتجية وقلويدات.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات، فقد عثر العلماء على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمة بكاهون بالفيوم. وكان هذا النبات مقدساً عند القراعنة، ويقدم قرباناً للموتى. وهناك العديد من رسومات الدوم منقوشة على جدران حديقة أحد أتباع «أنخب» «البثاني» في تل العمارنة. وكان القراعنة يأكلون الدوم هشاً وعجيناً. لقد ورد الدوم في بردية إبيرز الطبية ٣٢ مرة في عدة وصفات متنوعة التركيب، وذكر في بردية «هيرست» الدوم علاجاً لحرقة المثانة، والبول الدموي، وتثبيت السن، ولتلطيف الأعوية الدموية.







أما الدراسات الحديثة فتقول: إن ثمار الدوم مفيدة في حالات الحميات ومنعشة في الوقت نفسه. كما أن الثمار تخفض ضغط الدم.

يستخدم ثمار الدوم بعد نقعه في الماء بغرض تليينه ثم تؤكل. كما يمكن سحق الفلاف الأسفنجي اللينسي للثمرة سحقاً ناعماً، وتؤخذ منه مقدار ثلاث ملاعق طعام، وتضاف إلى كوب ماء وتمزج جيداً وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، وذلك لعلاج الحميات وارتفاع ضغط الدم.

تستخدم بذور الدوم الصلبة حيث تحرق، ثم تسحق وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب لعلاج الربو. ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً.

يستخدم نوى الدوم غذاءً جيداً للجمال، حيث ينقع في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم تعطى الجمال ويعد من أفضل الأطعمة المقوية للجمال.



الراولفيا
Rauolfia



شجيرة صغيرة متسلقة يبلغ ارتفاعها ٥٠سم، تتفرع بشكل دائري، دائمة الخضرة، الأوراق بسيطة متقابلة، وتخرج الأوراق في شكل مجموعات مكونة من ورقتين أو أكثر في كل عقدة وهي غير معنقة؛ أي أن الأوراق جالسة على الفروع وحافتها مسننة. الأزهار صغيرة الحجم، ذات لون أبيض إلى أخضر مصفر، والثمار عنبية بداخلها بذرة واحدة وأحياناً أكثر.

يعرف النبات علمياً باسم *Rauwolfia serpentina* من الفصيلة *Apocynaceae* كما توجد أنواع أخرى هي *R. densiflora*، *R. vomitoria*.

الموطن الأصلي: الهند والباكستان وبورما وتايلاند.

الجزء المستخدم: الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي Rauwolfia serpentine على ما لا يقل عن ٢٠ قلويداً، تتراوح نسبتها ما بين ٠,٧ - ٤٪ ومن أهم هذه القلويدات ريزربين Reserpine وريسينامين Rescinnamine، أجمالين Ajmaline أجمالينين Ajmalinine واجماليسين Ajmalicine وسرينتين Serpentine وسربنتينين Serpentinine كما تحتوي الراولفيا على فائتوسيترون Phytosterol وأحماض دهنية وسكاكر. أما الراولفيا الإفريقية Rauwolfia vomitria، فتحتوي بالإضافة إلى المركبات الموجودة في الراولفيا السابقة قلويدات ريزربوكسيدين Reserboxidine وسيريدين Seredine والستونين Alstonine ويوهمبين Yohimbine.

الاستعمالات :

تستعمل مستحضرات الراولفيا والرزربين في علاج ضغط الدم المرتفع، كما تستخدم لتهدئة الأعصاب، وتقليل حالات التهيج العصبي والذهني في بعض الأمراض العصبية والنفسية، ومركب أجمالين يسوق في اليابان من أجل علاج عدم انتظام نبض القلب.

أما المركب يوهمبين فيستخدم منشطاً جنسياً قوياً، ويوجد منه مستحضر مقنن يعرف باسم Yohimbe متوافر في معظم الصيدليات ومخازن الأغذية الصحية.



الراوند Rhubarb

الراوند عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، ذو جذمور (Rhizome) غليظ وأوراق قاعدية كبيرة متسمة ومستننة الأطراف. ساق الأوراق (عناق الورقة) طويل قوي ومضلع وفارع. يتفرع النبات من أعلى، حيث يحمل عناقيد، في نهاية كل مرة من الأزهار الحمراء الخضراء إلى بيضاء، جميع أجزاء النبات يميل إلى الاحمرار. ويعرف هذا النوع بالراوند الكفي. يوجد من الراوند عدة أنواع وهي حسب الأهمية:

Rheum palmatum, *R. officinale*, *R. tanguticum*, *R. rhaponticum*

والنوعان الأول والثاني مسجلان في دستور الأدوية العشبي البريطاني.





الموطن الأصلي للراوند: الراوند الكني وهو الأهم، موطنه الأصلي الصين، وكذلك يعرف بالراوند الصيني والتبت؛ حيث لا تزال أفضل أنواعه تنمو طبيعياً هناك. لكنه يزرع أيضاً في الغرب، ويزرع على نطاق واسع، ويتطلب جواً مشمساً وقرابة جيدة.

الجزء المستخدم من النباتات جذموره الذي يجمع بعد 6-10 سنوات من نمو النباتات في الخريف بعد أن يتحول لون الساق والأوراق إلى اللون الأصفر.

يوجد أنواع من الراوند لا يستعمل طبياً، وإنما تستعمل أعناق الأوراق في الطعام، وتباع مع الخضر على هيئة حزم طويلة ذات لون أحمر إلى مصفر. ونصل الورقة لا يؤكل لسميته الشديدة.

المحتويات الكيميائية لجذمور الراوند:

يحتوي جذمور الراوند على جلوكوزيدات أنثراكينونية Anthraquinone glycosides، وأهم مركبات هذه المجموعة الكيميائية كرايزوفانول (Chrysophanol) والوايمودين (Aloe-emodin) وايمودين (Emodin) وريين (Rhein)، ويحتوي جذمور الراوند أيضاً فلافونيدات من أهمها كاثيكين يحتوي أيضاً حموض الفينوليك ومواد عفصية (Tannins)، وأهم مركباتها جلوكوجاللين (Glucogallin) وحمض الجاليك (Gallic acid) وكاتشين (Catechin). كما يحتوي الجذمور على نشاء وكمية كبيرة من اكزلات الكالسيوم، كما يحتوي على عناصر استروجينية مثل رابونيسين (Rhaponticin).

الاستعمالات:

يستعمل جذمور الراوند على نطاق واسع؛ حيث يستعمل مسهلاً جيداً، وقابضاً في الوقت نفسه، ويعود تأثيره السهل إلى الجلوكوزيدات الإنثراكينونية، والتأثير القابض إلى وجود المواد العفصية. لقد استعمل الصينيون جذمور الراوند علاجاً مسهلاً وقابضاً منذ أربعة آلاف سنة ولا يزالون. وللراوند ميزة لا تجدها في أي عقار آخر، وهو تأثيره السهل والقابض في الوقت نفسه، بالإضافة إلى كونه مصلحاً للمعدة وقاتحاً للشهية، لذلك فإنه يستخدم على نطاق واسع في تنظيف الأمعاء بدرجة مأمونة.

لقد اتضح من الأبحاث الأخيرة أن للراوند تأثيراً طيباً فاعلاً في علاج حالات الكبد وتنقية الدم. كما أنه يعد مطهراً، ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية. كما تأكد للعلماء أن مسحوق جذمور الراوند مقوي للمعدة، وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوي المعدة، وينشط الهضم، ويوقف النزيف.

يظهر تأثير الراوند المسهل بعد ٥-١٠ ساعات، يتبع الإسهال عادة الإمساك، لذلك لا يمكن استعمال الراوند مسهلاً يومياً، بل يستعمل كلما أراد الشخص استعماله مرة واحدة، ويجب الحذر من إعطائه للمصابين باليواسير وللمرضعات.

- يستخدم مُغلى جذمور الراوند بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه، وتضاف إلى لتر ماء، ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق ثم يبرد، ويؤخذ منه ما يعادل كوباً واحداً يومياً، وذلك لعلاج حالات الإسهال، وأمراض الكبد، وضعف المعدة للهضم، وقلة إفراز الصفراء.

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلى، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم وذلك لحالات الإمساك والتعفن وتلبك المعدة.



الرحمانية اللزجة

Rehmannia



الرحمانية عشب معمر يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم ذو أوراق لاصقة وأزهار تتجمع في نهاية الأتصان على هيئة سنابل ذات لون أرجواني. يعرف النبات علمياً باسم *Rehmannia glutinosa* من الفصيلة Scrophulariaceae.

الموطن الأصلي للنبات: تنمو في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبالأخص في مقاطعة هينان.

الجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على ستيرويدات، وتشمل

بيتاستيوستيروول وستجماستيروول، كما تحتوي على سكريات مثل المانيتول بالإضافة إلى مركب الرهمانين، ومن أهم المركبات Catalpol.

الاستعمالات:

تعد عشبة الرحمانية اللزجة من أشهر الأعشاب الصينية الهامة، وتدخل في كثير من المستحضرات العشبية الطبية التقليدية وذات تاريخ مأثور قديم،

فقد ذكرها غي هونج Ge Hong، الطبيب والكيميائي الصيني في القرن الرابع عشر الميلادي، ويقال: إنها عشبة تطيل العمر ذات تأثير مقوم ملحوظ للكبد والكلية، وقد أثبتت الأبحاث أنها تقوم بحماية الكبد ومفيدة لالتهابات الكبد. لقد قامت أبحاث صينية لمعرفة تأثير هذه العشبة دون تسمم الكبد وتلفه، وقد أظهرت التجارب الإكلينيكية أنها فعلاً فاعلة في علاج التهاب الكبد.

كما قامت دراسات أخرى تبين تأثير جذور عشبة الرحمانية على ضغط الدم المرتفع، وأثبتت تلك الدراسات أن جذور عشبة الرحمانية تخفض ضغط الدم المرتفع وكذلك الكوليسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة في علاج التهاب المفاصل الروماتزمي. كما أثبتت الدراسات خفضها لسكر الدم. كما أثبتت الدراسات أن عشبة الرحمانية تبرد الدم ويخفض درجة حرارة الجسم في الأمراض الحادة والمزمنة. كما أن طبيعته المبردة أدت إلى استخدامه لتخفيف شدة العطش واحمرار اللسان الناتج عن ارتفاع الحرارة.



وأن هذا النبات يستخدم في حالات فقر الدم مثل النزيف الحيضي الحاد غير العادي، ويعد مقوياً رئيساً للكلية. تقول الأبحاث الصينية: إن عشبة الرحمانية مقوٍ تقليدي وقيم عند تقدم العمر ويعد مفيداً في منع الشيخوخة.

تدخل الرحمانية للزجة في عدة مستحضرات منها «حبة المكونات الثمانية»، التي يعدها العشابون الصينيون المعاصرون مدققة ومنشطة.

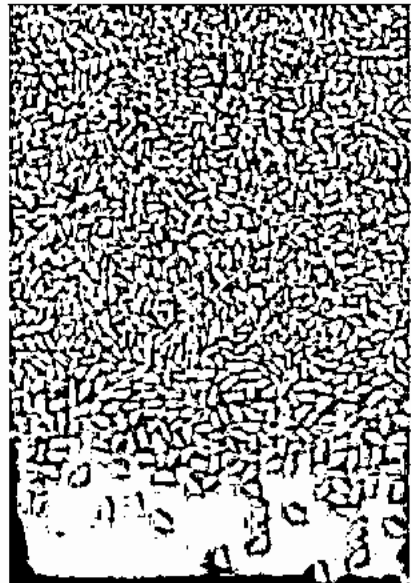
كما يوجد مستحضر مقنن من الرحمانية متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات.

يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لعلاج ارتفاع سكر الدم وارتفاع ضغط الدم.



الرشاد المعروف بالثفاء، وهو عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، ذو أوراق رمحية رقيقة، وأزهار صغيرة بيضاء، وثمار صغيرة مدورة، تحمل بذوراً ذات لون بني فاتح. يعرف النبات علمياً باسم *Lepidium sativum* من الفصيلة الصليبية *Cruciferae*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات، ولكن البذور هي الأكثر استعمالاً.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء العالم، فهو ليس مقصوراً على منطقة معينة. يحتوي الرشاد على جلوكوزينيت، وتشمل جلوكوتروبالكين الذي يتكون من أيزوثيوسيانات البنزيل وبنزائل سيانيد. كما يحتوي على حمض الأسكوربيك (فيتامين ج) بنسبة ٢٧٪، وأما البذور فتحتوي على كوكوربيتاسين *Cucurbitacins* وكاردينوليدز *Cardenolides* وهو *Cardiac steroids* كما تحتوي على معادن عديدة هي: الحديد، والفوسفور، والمنجنيز، واليود، والكالسيوم، والزرنيخ وفيتامينات ج، أ، ب، ب ب، هـ والكاروتين.



الاستعمالات:

يستعمل الرشاد على نطاق واسع مضاداً حيوياً طبيعياً، وكذلك مضاداً للفيروسات.

يستخدم للسعال والإمساك، ويقوي جهاز المناعة وهو مدر للبول. وفي الطب الهندي يستعمل لأمراض الكبد والربو والنزيف ومجهض.

يوصف الرشاد بأنه أكثر النباتات غنى بمعدن اليود، وهذا ما يجعله سهل الهضم. كما يحتوي على الحديد المنفج للكريات البيضاء، والكبريت المغذي للجلد والشعر، والكالسيوم عنصر النمو.

لقد وصف الرشاد في الطب القديم بأنه مدر للبول واللعاب وطارد للغازات وشرابه لعلاج النزلات الصدرية، وهو يفتح الشهية، ويمتص الروائح الكريهة من الجسم، ومقوٍ جنسي. وإذا ضمّد به مع العسل حلق ورم الطحال. وإذا ضمّد به مع الماء أنضج الدمامل، وإذا شرب مغلاًه نفع من الربو ونفت الرئة وفك عسر النفس وأدر الحيض. لقد كان أبوقراط يصف الرشاد لتسهيل إفراز البلغم. أما في الطب الحديث فقد وجد أن المعادن الموجودة في الرشاد والفيتامينات والكاروتين لها دور فاعل في علاج كثير من الأمراض. ويعد الرشاد من أكثر المواد المشهية، ومقوٍ، ولعلاج فقر الدم، وخافض لضغط الدم، ومقشع، ومقيئ، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر، ومكافح للسرطان، والكسل المعفأوي، والسل، والحصى، والمرارة والسكري، والطفيليات المعوية، والاستسقاء. هذه المعلومات وردت في صفحة ١٧ من كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً، تأليف أحمد شمس الدين، الطبعة الثانية دار الكتب العلمية بيروت ١٩٩١م/ الموافق ١٤١١هـ.

محاذير هامة :

يجب عدم استخدامه من قبل الحوامل؛ لأنه يجهض ويقتل الأجنة. كما تسبب الجرعات العالية منه نفوفاً جلدية، وكذلك النخر (Necrosis). الاستعمال الداخلي لزيت الرشاد يسبب أنيمياً حادة للأعضاء الداخلية للجسم.

يوجد أربعة أنواع من الرشاد غير النوع الذي تحدثنا عنه هي:

Lepidim africanum, *Lepidium aucheri*, *Lepidium drabal*, *Lepidum virghacumi*



الرمرام
Heliotropium



الرمرام عشب معمر دائم الخضرة، يتفرع كثيراً من سطح الأرض يصل ارتفاعه إلى نحو ٧٠سم. يميل النبات إلى اللون الأخضر الرصاصي؛ نظراً لكثرة الشعيرات التي تغطي جميع أجزائه. ملمس النبات خشن. الأوراق ضيقة مسطحة مغطاة بشعيرات غزيرة، قمتها حادة وحافتها ملتفة إلى الخلف. الأزهار بيضاء في نورة فوقية طرفية. الثمار عنبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Heliotropium stugosum* من الفصيلة الحمحمية *Boragonaceae*.

يوجد منه عدة أنواع مثل *H. undulatum*, *H. bacciferum*, *H. persicum*, *H. ramosissimum*.

الموطن الأصلي للنبات: أسية وينتشر بكثرة في جميع مناطق المملكة.

الجزء المستعمل من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على قلويدات من نوع البايروليزيبدين، وتشمل بيروليزيبدين Pyrolizidine وهيلوسوبين Heliosupine، هيليون Heleuine وهيليوتريدين Heliotridine.

الاستعمالات :

يستخدم في علاج الجروح، وذلك بوضع رماده على الجرح. كما يستخدم في علاج رمد العيون؛ وذلك بعصر ورقه وتقطيره في العين المصابة.

يقول بولس في الرمram: «إن لزقات من الأوراق الجافة المسحوقة تستعمل في علاج الخراجات والدمامل والالتواءات والأورام من كل نوع. كما تفيد اللزقات أيضاً في علاج الجرب الذي يصيب الحيوانات».

أما قطب والشوربيجي فيقولان في الرمram: «إنه يفيد في علاج لدغات الحيات ويقال: إن الورل وهو من الحيوانات آكلة اللحوم، يمسح جسمه بنبات الرمram، ويتمرغ عليه عندما يكون في معركة مع الحيات، ويحك جسمه بها. ويضيفان: أن نبات الرمram يحتوي على عدد من مركبات القلويدات البيروليزيبينية. ومن المعروف أن هذه القلويدات تشبه الإصابة بالسرطان، ولذلك فإن الخيل التي تأكل هذا النبات تصاب بسرطان الكبد، ومن ثم تلف كبدها وموتها.

وحيث إن الرمram إذا ما أخذ داخلياً فإنه يسبب تلف الكبد، وقد حصلت مشكلات عديدة نتيجة صرف بعض المعالجين هذا النبات للمرضى لعلاج مشكلات هضمية، ولكنهم ماتوا بعد استعماله خلال ١٢ يوماً. وعليه فيجب عدم استعماله استعمالاً داخلياً.





الزعفران Saffron



عشب معمّر يشبه إلى حد ما البصل، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٥-٥٠سم، ذو كورمات كبيرة، يتراوح قطرها ما بين ٢، ٠-٥، ٢سم، أوراقه خوصية شريطية الشكل قليلة العدد، وصغيرة الحجم، لونها أخضر من أعلى وأبيض من أسفل. الأزهار كبيرة الحجم لونها أحمر جميل، تتميز بوجود مياسم حمراء أو برتقالية لامعة، وتعد المحصول الرئيس لنبات الزعفران. الثمرة مغزلية كبسولية الشكل، بداخلها عدد كبير من البذور المستديرة صغيرة بنية اللون إلى سوداء.

يعرف النبات علمياً باسم *Crocus sativus* من الفصيلة Iridaceae.

الموطن الأصلي: جنوب أوروبا وآسيا الصغرى، وانتشرت زراعته في إسبانيا وإيران والهند وفرنسة وإيطالية والجزائر واليونان والنمسا وألمانيا والمجر.

الجزء المستخدم: مياسم الأزهار المتفرعة من قلم الزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مياسم الزعفران على مركبات صبغية من نوع الكاروتينويد Carotenoid، ومن هذه المركبات كروسين Crocin، وهو عبارة عن جلوكوزيد ملون وجلوكوزيد آخر

غير ملون، يعرف باسم بيكروكروسين Picrocrocin وعند التحليل أو الحلماء يعطي المركب الأول Gentiolucose + Crocetin والمركب الثاني يعطي Safranal. Glucosp والأخير هو المسؤول عن الرائحة المميزة للزعفران. كما وصف حديثاً مركبات ذات علاقة بمركب Crocin تعرف باسم Crocin-4، Crocin-2، Crocin-2 بالإضافة إلى المركبات السابقة، فإن الزعفران يحتوي على زيت ثابت يحتوي على نحو ٣٤ مركباً أو أكثر من مضمون المجموعات الكيميائية المعروفة باسم Terpenic alcohols، Terpenes، Esters.

الاستعمالات:

يستعمل الزعفران مادة صابغة، وفي الصناعات الغذائية منكهة للطعم. وكان الزعفران يستخدم في الطب الشعبي علاجاً لنزلات البرد والكحة والسعال الديكي، ومهدئاً للمعدة والأمعاء؛ حيث يزيل الغازات كما يستعمل طارداً للبلغم ومدراً للطمث. وقد ثبت حديثاً أن المستخلص المائي للزعفران يستخدم في طرد الديدان المعدية المعوية، ويصنع على تهدئة الجسم في بعض الحالات العصبية.





Ziziphus

يسمى السدر في بعض البلدان بالنبق والعبري وز جزاج وزفزوق وأردج وغسل. والنبات هو السدر، ويطلق على الثمر النبق، وفي جنوب المملكة يسمون الثمار «عرج»، ونبات السدر شجر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار. أوراقه بسيطة ذات عنق قصير وعروق ظاهرة. الأزهار بيضاء اللون. والثمار غضة خضراء تصفر عند النضج، وعندما تجف يكون لونها برتقالياً. يوجد أشواك في أغصانها.

يعرف النبات علمياً باسم *Ziziphus spina - cristi* من الفصيلة السدرية *Rhamnacea*.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء السدر على قلويدات وفلافونيدات ومواد عصبية وستيرويدات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية، وعلى سكاكر حرة هي الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروروز. كما يحتوي على إميودين.



الاستعمالات:

لقد ورد في بردية «إيبرز» الطبية: أن النبق كان يستخدم مسكناً موضعياً ضد الصرع وعلاج الكبد. ويقول المثل الفرعوني القديم: إن من يتناول نبتة واحدة تظل رائحة فمه طاهرة أربعين يوماً. كما عرف أخيراً أن ثمار النبق تساعد في علاج حالات تورم الثدي. وقد استخدم الفراعنة وصفة طبية لتنقية الدم، تتكون من النبق والخروب وقدر من اللبن والعسل وحبوب شنتا، وتغلى كلها وتصفى وتشرب بمعدل 4 مرات في اليوم.

وجاء أيضاً في بردية هيرست ضمن وصفات لعلاج الصرع والكبد، وهو مسكن موضعي، وصفوا من النبق لبخات لعلاج الأمراض الجلدية، ومشروباً للأمراض الصدرية.

وقال ابن سينا في النبق: «ورق النبق ملين للورم الحسار، ويلينه ويحلله. وصمغ نبات النبق نافع للربو، وأمراض الرئة، ومقو معدي، ينفع من نزيف الحيض، ومن قروح الأمعاء، وينفع الإسهال وضعف المعدة».

وقال ابن البيطار: «النبق قابض، وصفه يذهب الحرارة اغتسالاً به، وينقي الرأس، ويجعد الشعر، وورقه نافع للربو وأمراض الرئة يصلح المعدة والحلق».

أما داود الأنطاكي فيقول: «ورقه حار في الأولي وثمره بارد فيها، إذا غلي وشرب قتل الديدان، وفتح السدد، وأزال الرياح الغليظة. ونشارة خشبة تزيل الطحال والاستسقاء وقروح



الأحشاء، ومسحوق ورقه إذا رش ينقي البشرة وينعمها، ويشد الشعر. عصير ثمار النبق شراباً يزيل العطش والصفراء.»

والبري منه أعظم مفعولاً. وسحيق ورقه يلحم الجروح ذروراً، ويقلع الأوساخ. وينقي البشرة. ونوى السدر إذا طحن ووضع على الكسر جبره، وإذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوه (لين عظام) والمفلل الذي تأخر نهوضه اشتد سريعاً. مسحوق الأوراق إذا غلى مع مسحوق الكمون وشرب، فإنه علاج لحموضة المعدة ولعلاج الكحة. كما تدخل الثمار في نقاط لعلاج الكحة. تستعمل الأوراق ضماداً للدمامل. والخراجات. والخلاصات المحضرة من قشور ساقه تستعمل علاجاً للحمى والتهابات الحلق والقصبة الهوائية.

ويقول ميلر في السدر: «إن الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النوى، وأن الأهالي يسحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل إما نيئاً وإما بعد طبخه بالماء أو الحليب أو مخيض اللبن. والثمار تؤكل ليست غذاء فقط، ولكن لخصائصها الطبية، إذ إنها تنظف المعدة وتنقي الدم. وتعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم. كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار يدر الطمث عند النساء. ويقال: إن الشعر المفسول بأوراقه يصبح ناعماً ولا معاً جداً. كما يستخدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورمة والمؤلمة.

- يستعمل مغلى ثمار السدر، وذلك بنتع نحو ١٠ حبات في كوب ماء مدة ٨ ساعات، ثم تغلى بعد ذلك وتشرب ساخنة لحالات الإمساك وفساد الدم.
 - يمضغ ثمار النبق لأطول مدة ممكنة، وذلك لحالات ترهل اللثة وضعفها.
 - تمضغ ثمار النبق يومياً، فتزول الرائحة الكريهة في الفم، ويصبح الفم نظيفاً.
- يعتقد كثير من الناس أن شجر السدر من الجنة؛ لأنه نزل في القرآن الكريم، ولذلك فإنهم يغسلون الميت بورق السدر، ويذرون الورق فوق الميت لمنعه من التساد.
- وقد ذكر أبو نعيم في كتابه «الطب النبوي» مرفوعاً «إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثماره هو ثمار النبق».





Cyperus

نبات السعد عشب معمر، ذو ريزوم طويل ورفيع حرشفي، ينتفخ على هيئة عقد هنا وهناك؛ معطياً درنات مكتنزةً بالمواد الغذائية في حجم حبة الزيتون الصغيرة، وعلى امتداد الريزوم (جذومور) تخرج أوراق هوائية متكاثفة في صفوف من قاعدة السوق؛ وهذه الأوراق شريطية ذات أعماق مغلقة. وعند قمة السوق الهوائية تخرج

سنابل في مجاميع من مكان واحد؛ تحميها ثلاث وريقات كبيرة، ويبلغ طول السنبل نحو 6 سم ولونها بني محمر.



يعرف السعد بعدة أسماء في الوطن العربي فيسمى سعيط، زبل المعيز، وسعادي والسعد، وسعدي الحمار ومجصه.

أما علمياً فيعرف باسم *Cyperus rotundus* من الفصيلة النجيلية Graminae.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة الشرق الأوسط، بشكل عام، ويتم في الأراضي

الرطبة بين المزروعات كعشب بري. كما يوجد بكثرة في حواف القنوات وفي الحدائق العامة وفي الوديان. وهو سريع النمو والانتشار. ينمو بكثرة في منطقة جازان.

الجزء المستخدم من النبات: الريزومات المنفضخة والأوراق.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الريزومات على زيت طيار يختلف في طبيعة تركيبه على الطبيعة البيئية التي ينمو فيها. وتقول الدراسات: إنه يحتوي على ٢٧ مركباً مختلفاً. كما يحتوي على سكر الجلوكوز والفركتوز والنشاء، وجلوكوزيدات قلبية وفلويدات ومواد عفصية وفيتامين ج ومواد مرة.

الاستعمالات :

لقد استخدمه الفراعنة، ويسمى باللغة الفرعونية «أرو»، وعثر علماء الآثار على بذور هذا النبات في بعض قبور عصر ما قبل الأسرات، وكان كثير النمو على ضفاف النيل، واستخدمه الفراعنة ضمن مواد التحنيط.

واستخدموه على هيئة مغلى شرب لإدرار البول، وعلاج بعض حالات الروماتزم، وضمن صناعة العطور. وجاء في إحدى الوصفات الطبية يستخدم على شكل ضمادات لعلاج الحروق، كما يستخدم نبات السعد أيضاً في تحنيط المياوات.

قال ديسقوريدس: «السعد يدخل في المراهم: فهو يحسن اللون، ويطيب النكهة، النوع الهندي منه كما يقال يزيل الشعر من على سطح الجسم، ويدمل الأورام والبثور، فينفع من عض الأنف والنفم وترهل اللثة وقروح الفم المتأكلة. يخرج الحصى ويدرها. يفيد كثيراً من برد الرحم والاستسقاء والحميات المزمنة وسع العقرب والحشرات».

وقال ابن سينا: «السعد معروف، وفيه منضعة عجبية في القروح التي عسر اندمالها».

وقال ابن البيطار: «السعد حوجب، لونه أسود قدر الأنملة، يحتوي على مادة حلوة مثل الموجودة في حب العزيز» الزلم «يشد الصلب مع دهن الحبة الخضراء ويزيل البخر والبثور بالزفت».

أما داود الأنطاكي فيقول: «أجوده الشبيه بنوى الزيتون الأحمر الطيب الرائحة، وهو حار يابس في الثالثة، يحلل الرياح الغليظة من الجنين والخاصرة، ويقع في

الترياق لقوة دفعة السم، ودهنه المطبوخ فيه يفتح سد الأذن وشد الأسنان، ويمنع قروح اللثة والبخر ويجفف القروح مطلقاً، ويزيل الخفقان والصداع البارد، ويبرد الطمث والبول، ويفتت الحصى، ويخرج الديدان ويرد الكلى والمثانة والرحم، ويزيل الحميات».

ويقول داستور: إن السعد يدخل في صناعة العطور والصابون، كما يستعمل طارداً للحشرات. ويضيف أن وضع لبخة من الريزومات الطازجة على ثدي المرضعة، فإنه يحث على إدرار الحليب. كما أن وضع هذه اللبخة على الجروح والقروح نافع في علاجهما. أما مستحلب الجذمور فيستخدم في علاج الإسهال والدرستاريا والاستسقاء وسوء الهضم والقئ والكوليرا والحمى. كما يضيف داستور أن مجروش نحو جرام ونصف الجرام من الجذمور المتشحمة: مخلوطاً مع مجروش الزنجبيل والعلس يفيد في علاج اضطرابات المعدة والأمعاء.

يقول بولس: «إن زيت السعد يستعمل في علاج المعدة العصبية وسوء الهضم والإسهال ومدر للطمث ومسكن ومخفف للآلام في حالة عسر الطمث، ومدر للبول، وطارداً للأرياح، ومنشط، ومزيل لحصوة الكلى، وعلاج للمفص، ومنشط جنسياً، ويزيد وزن الجسم، وطارداً لديدان الأمعاء ولعلاج المعدة، وفي حالته الطازجة مغذ».

أما الشوربجي فيقول في السعد: «إن درنات الجذامير تنقع في الخل الأخضر، ثم تمزج مع العسل، وتعطى لحالات الدستاريا، كما تفيد في علاج أمراض الكبد والرئة».

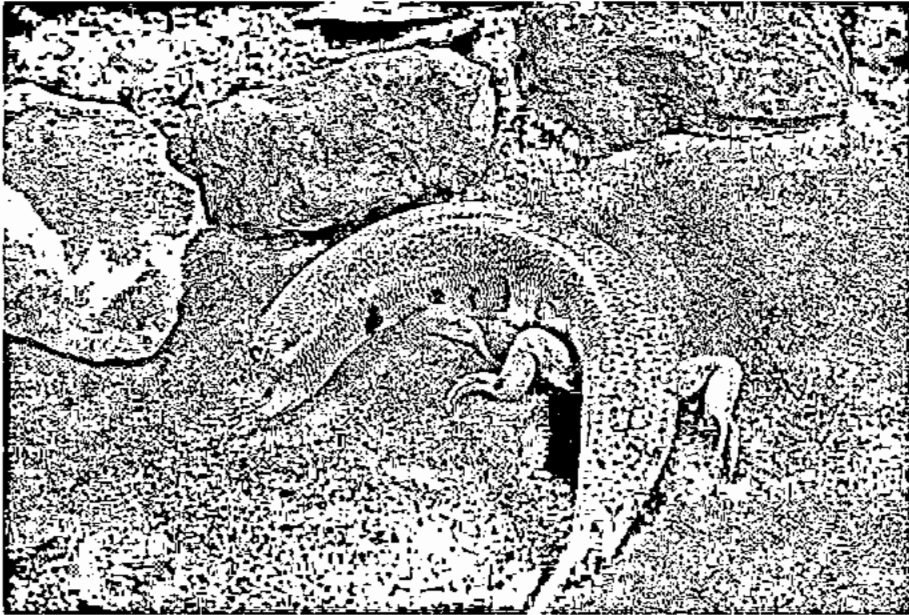
لقد أثبتت بعض التجارب نجاح نبات السعد في طرد الديدان الأسطوانية.

يستعمل السعد في جنوب المملكة: كبحور جيد يبخر به المنازل والنساء بعد الولادة، وهو يباع على هيئة رباط، وهو محبب جداً لدى السيدات.



السقنقور Sagangore

السقنقور سحلية صحراوية تعيش في المناطق الرملية، فقد تظهر في النهار للبحث عن عيشها، وتختبئ في الليل، تدفن نفسها قبل غروب الشمس في الرمال، وكذلك عند شعورها بالخطر؛ حيث تدفن نفسها بسرعة وببراعة فائقة، ولا تتخذ من الجحور منزلاً لها، فمنزلها حيث شاءت في باطن الرمل، وتشبه الدلقين البحري، ولهذا سميت بالسمكة الرملية، جلدها ناعم الملمس، وبعض الناس يأكلونها مشوية بعد شق بطنها وتنظيفه، وهي أليفة وخجولة يمكن استئناسها.



يعرف السقنقور بعدة أسماء، فيسميه الكثير من الناس. سقنقور، وبالأخص أهالي القصيم، وسيسة، نديسة، السمكة الرملية والمليساء، وهو يشبه أيضاً الورل.

ويتغذى السقنقور على العطايات يسترطها سرطاً. وللسقنقور الذكر خصيتان، كما أن للأنثى خصيتين تشبهان في الشكل خصيتي الذكر في الحجم والوضع، والأفضل للتداوي الذكر، وذلك فيما يخص تنشيط الباءة، بل الذكر هو المخصوص بذلك وليس الأنثى.

الجزء المستخدم من السقنقور الجزء الذي يلي الرأس (الجسم) وذنبه وشحمه، والوقت الذي ينبغي أن يصطاد فيه السقنقور هو فصل الربيع، فإنه يهيج فيه، فيكون أبلغ نفعاً، وعند صيده يجب أن يذبح وأن لا يترك حياً؛ حيث إنه يضعف ويهزل ويزول شحمه ويضعف فعله كدواء.

وعادة يقطع رأسه ويرمى، وكذلك طرف ذنبه، حيث لا يستفاد منهما، ثم يشق جوفه طولاً ويخرج ما في جوفه وينظف جيداً، ثم يحشى بالملح ويخاط الشق ويعلق منكساً في الظل في موضع معتدل الهواء، إلى أن يجف تماماً، ثم يوضع في وعاء غير محكم الغلق، بحيث يصل إليه الهواء، ومن أفضل الأوعية السلال المصفورة من قضبان شجر الصفصاف، أو سعف النخيل، ولا يسمح بمنفذ يمكن للفئران الدخول من عبره.

الاستعمالات:

يباع السقنقور على نطاق واسع في مجال العطاراة في مناطق كثيرة من المملكة، وبالأخص في مكة المكرمة، ويصيد أهالي حائل أعداداً كبيرة من السقنقور، ويصدرونه إلى العطارين في مكة المكرمة، لتجفيفه وسحقه وبيعه.

السقنقور يستعمل على عدة أشكال هي:

١- يوجد السقنقور على هيئته الكاملة مملحاً ومجففاً، ويباع على هذه الحالة، وعادة يشمل خصيته، حيث إنها أهم ما فيه، وجزءاً من ذيله وكليتيه ودهنه،



وهذا يؤكل عادة لعلاج الشلل والنقرس، وتنقي المعدة ويزيل الصفار وتقوي الظهر.

٢- يوجد على هيئة مسحوق، يستعمل مع العسل والعدس المغلى والبيض المغلى، لزيادة الباءة والسائل المنوي وتقوية الانتصاب.

٣- يوجد أيضاً على هيئة معجون، حيث يستعمله أهالي القصيم مقويًا للباءة، كما يستعمل دهنه مرهماً لوجع الأعصاب.

٤- يوجد على هيئة معجون مع العسل، ويعبأ في علب خاصة مكتوب عليها بالخط الكبير «مقوي للباءة»، وتحمل العلية صورة السقنقور مع صورة رجل ضخم الجسم، دلالة على أن هذا المعجون مقول للرجل.

٥- يقوم العطارون بعصر السقنقور، ويبيعون هذا العصير لعلاج بعض الأمراض مثل الروماتيزم وأمراض المفاصل. وأفضل استعمال للسقنقور أن يستعمل وحده دون أي إضافات، وبالأخص فيما يتعلق بالتنشيط الجنسي.

وعادة الجرعة من مسحوق السقنقور كمنشط للباءة يجب أن لا تتعدى ٢ جرامات، فهذه الجرعة تقوي آلات المنى، وتزيد في شهوة الباءة، وتقوي البدن وتسمنه، وتهيج الجماع، وتنقي المعدة، ويفسل ما فيها من سموم، وتقوي الظهر، وتنقي من الفالج واللقوة.





Babul



يعرف السنط بالسيببان وفي السعودية بالطلع. وهذا النبات عبارة عن شجرة معمرة، يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ٢٠ متراً. أوراقها ريشية ويحمل النبات أشواكاً طويلة وقوية وصلبة ذات لون أبيض. يحمل النبات أزهاراً صفراء زاهية، وثماراً قرنية، يصل طولها إلى ١٥ سم. تحمل بداخلها عدة بذور، تشبه إلى حد ما بذور الفاصولية، لكن لونها بني. تسمى البذور بالقرضي، كما أن جذع النبات يفرز مادة صمغية اشتهرت باسم الصمغ العربي.

يعرف النبات علمياً باسم *Acacia Arabica* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور واللحاء.

تحتوي هذه الأجزاء على مواد عفصية *Tannins* وبالأخص حمض الجاليك.

وكذلك مواد مرة وهلام وقلقونيدات.

الاستعمالات:

تحدثنا كتابات أوراق البردي التي ربما يرجع تاريخها إلى أكثر من نحو ٢٠٠٠ سنة

قبل الميلاد، بأن وسائل منع الحمل المتبعة في ذلك الوقت كان يستعمل فيها لحاء وبذور

النبات. وقد ورد السنط في بردية (إبيرز)، التي كتبت في نحو ١٥٥٠ قبل الميلاد، ضمن وصفات أخرى لمنع الحمل على هيئة تذكرة طبية لمنع الحمل مدة سنة.

وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن خلاصة السنط إذا أخذت بكميات ضئيلة عن طريق الفم كانت منشطة وملطفة للأعضاء. كما أن مغلى مسحوق البذور كمشروب له القدرة على تطهير المعدة والأمعاء. وقتل وطرده الديدان، وإزالة التهابات اليواسير، ولعلاج حالات الحمى والنزلات الصدرية والإسهال والدستاريا. كما تفيد الدراسات أن اللبخات الدافئة لمسحوق ثمار السنط علاج فاعل لكثير من الأمراض الجلدية وقروح وتشقق أصابع القدمين؛ نظراً لخواصها المبيدة للجراثيم والفطريات الضارة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى وبعد ١٠ دقائق تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً، لعلاج عفونة المعدة والأمعاء وطرده الديدان.

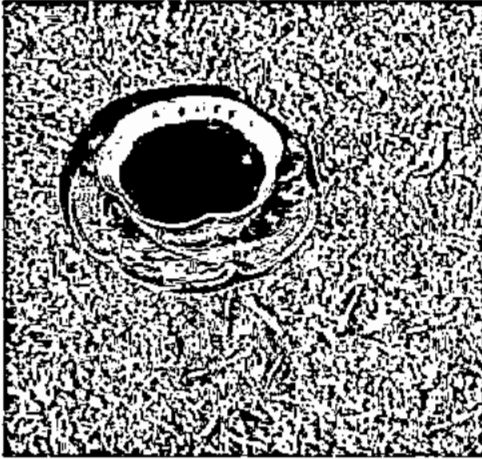
يؤخذ نصف ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مغلى وبعد ١٠ دقائق يصفى ويشرب لعلاج التهابات اليواسير والصداع بمعدل مرتين يومياً. أما التهابات الحلق والفم وقروح اللثة فيؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق اللحاء ويغلى مع ملء كوب ماء مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستخدم غرغرة بمعدل ٤ مرات يومياً.

وفيما يتعلق بتسكين الآلام العضلية والعصبية فيستخدم كمادات منقوع لحاء السنط موضعياً بمعدل ٣ مرات يومياً.



وأما الجروح فيستخدم مسحوق قشور (لحاء) السنط الناعم ذروراً؛ وذلك من أجل تطهير وإيقاف نزيف الجرح. وهذه الوصفة ناجحة جداً. أما علاج قروح وتشقق أصابع القدمين، فتستخدم لبخة دافئة من مسحوق لحاء السنط، مع ماء دافئ على هيئة عجينة رخوة، وتوضع على الأماكن المصابة. كما يمكن أن يضاف إلى هذه اللبخة مسحوق الحناء.

الشاي Tea



شجيرات معمرة دائمة الخضرة كثيرة التفرع، يتراوح طول الشجيرة ما بين ٢٣-٢٠ امتار. الأوراق بسيطة ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، ذات لون أخضر لامع، حافظتها مسننة، يتراوح طول الورقة ما بين ٥،٢-٦ سم، وعرضها ما بين ١-٢ سم. الأزهار صغيرة بيضاء أو أرجوانية اللون. الثمار على هيئة كبسولات صغيرة الحجم، تحتوي على عدد كبير من بذور سوداء اللون صغيرة الحجم.

يبدأ جمع أوراق الشاي بعد ثلاث سنوات من زراعته.

يعرف النبات علمياً باسم *Camellia sinensis* من الفصيلة *Theaceae*.

الموطن الأصلي: الصين - الهند - سريلانكا - أندونيسيا - اليابان - الاتحاد السوفيتي - شرق إفريقية - وفوموزا - الأرجنتين - باكستان.

الجزء المستخدم: الأوراق الصغيرة الطازجة.



هناك نوعان من الشاي هما الشاي الأسود والأخضر؛ والشاي الأسود عبارة عن الأوراق الخضراء التي تجفف عند درجة حرارة ٤٠ درجة مئوية مدة ٢ ساعات؛ لكي تقل الرطوبة فيها، ومن ثم تمرر الأوراق على ماكينات لتكسير خلاياها وإفراز عصاراتها التي تمتصها الأوراق مرة أخرى، ثم تترك الأوراق مدة ٧ ساعات عند درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية ورطوبة نسبية ٩٥٪، حيث تتخمر وتتأكسد محتوياتها، ولذلك تكتسب لونها الأسود المميز. ونظراً إلى المعالجات السابقة فإن نسبة المواد العنصرية Tannins تنخفض بنحو ٤٪. بعد ذلك تجفف الأوراق حتى تصل نسبة الرطوبة فيها ما بين ٥ - ١٠٪. أما الشاي الأخضر فتبدأ العملية بتثبيت عمل الأنزيمات التي تسبب عملية الأكسدة والتخمير في أوراق الشاي الخضراء، وذلك بتعريضها لبخار الماء أو لدرجة حرارة ١٢١ درجة مئوية مدة قصيرة، وبعد ذلك تمرر الأوراق على ماكينات لف لبرمها وإعطائها شكلها المميز، ومن ثم تجفف لكي تصبح الرطوبة ما بين ٥ - ١٠٪.

المحتويات الكيميائية،

تحتوي أوراق الشاي على الكافيين Caffeine والثيوفيللين Theophylline أدنينين Adenine وثايوبرومين Theobromine ونحو ١٥٪ جالوتانينك أسد Gallotannic acid ونحو ٧٥٪ زيت طيار ذي لون أصفر. والذي يعزى إليه الطعم والرائحة المميزة للشاي. وأهم محتويات الزيت الطيار لينالول، وجرانيلول. وبنزاييل الكحول، وفينايل ايثايل الكحول، وبنزالدهايد، وهكسينول، وتيربينول وأوكيتول. كما تحتوي على معادن (بوتاسيوم - كالسيوم - مغنسيوم - صوديوم - فلورين - منغنيز - نيكل)، وكذلك فلافونيدات Flavonoides مثل فتكسين وأيزوفتكسين وكمبرول وكوبرستين وثيافلافين وثايفرين. ويمتاز الشاي الأخضر باحتوائه على كميات كبيرة من هذه المواد بعكس الشاي الأسود. كما يحتوي الشاي الأخضر على كميات كبيرة من المواد العنصرية Tannins التي تعادل ضعف الكمية الموجودة في الشاي الأسود. كما تحتوي على سكاكر ويكتين وبروتينات، كما يحتوي الشاي على نسبة قليلة جداً من فيتامين ب٢ وفيتامين هـ.

يشبه تأثير الشاي على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الدورة الدموية وجلوكوز الدم والمعدة والأمعاء والأحماض الدهنية في الدم تأثير القهوة، أما تأثير الشاي على الشعيرات الدموية، فقد أثبتت الدراسات أن للشاي قدرة كبيرة على تقوية جدران الشعيرات الدموية مما يؤدي إلى منع انفجارها وحدوث النزف الدموي، وتعود هذه الخاصية إلى احتواء الشاي على مواد فلافونيدية ومواد عفصية، وحيث إن الشاي الأخضر يتميز عن الشاي الأسود بارتفاع نسبة هذه المواد، فقد يكون لتعاطيه مقدرة كبيرة على تقوية الشعيرات الدموية والوقاية من انفجارها، ومنع حدوث النزيف وخصوصاً في حالات الرعاف والطمث. كما أن الشاي يؤثر على الأمعاء والقولون نظراً لاحتواء الشاي على نسبة مرتفعة من المواد العفصية، مواد قابضة Tannins التي تمتص الماء من الأمعاء والقولون، الذي يؤدي إلى حدوث الإمساك.





الشبث نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٧٥ سم، ذو ساق أجوف منتصب، وأوراق ريشية خيطية، وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس وذات لون بني.

يعرف النبات علمياً باسم *Anethum graveolens* من الفصيلة المظلية *umbelliferae*.



الموطن الأصلي للنبات: موطنه الأصلي جنوب أوربة ووسط آسيا وجنوبها. ينمو في البراري والأراضي المهملة، ويزرع على نطاق واسع أيضاً، وبخاصة في إنجلترا وألمانيا وأمريكا الشمالية، وتنتشر زراعته في المملكة العربية السعودية على نطاق واسع.

الجزء المستعمل من النبات: البذور والزيت العطري والأوراق.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور الشبث على زيت طيار يشكل مركب الكارفون ٥٠٪ وفلافونيدات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية، وبروتين.

الاستعمالات:

ورد الشبث في بردية إبيرز الفرعونية قبل ١٥٠٠ قبل الميلاد؛ حيث استخدموه في الطعام والعلاج، ويسمى باللغة الفرعونية «أمست»: حيث كان يستخدم من الخارج، ولم يذكر الشبث في البرديات الفرعونية الطبية من الداخل إلا في وصفة واحدة تقريباً. كما ورد الشبث في بردية «هيرست» أنه كان يسخن مع الخمر والكزبرة مدة أربعة أيام، ثم يتناول منه المريض مقداراً محدداً كشراب، بفرض تسكين الألم في أي عضو من أعضاء الجسم. وكانوا يستخدمون الشبث مع دهن الحمار لعلاج آلام الرأس دهاناً وضامداً لعلاج تصلب المفاصل، وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة. كما استخدم الشبث على شكل لبخات لتسكين الآلام ولعلاج تصلب المفاصل. جاء الشبث في الوصفات الفرعونية ممزوجاً مع العسل دهاناً جيداً لآلام الرقبة. كما استخدموه مع محلول الشبث الأبيض لعلاج التهابات الفم واللثة والأستان مضمضة. وقد ورد أن الشبث يشفي وجع الرأس، كما ورد في بردية برلين أن بذوره تنفع لمعالجة بعض أمراض أوعية الساق، ويعتقد أن الأغرقيق القدماء غطوا العيون بأوراق من الشبث للحث على النوم، وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة في السحر في العصور الوسطى عندما كان يحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

أما أطباء العرب فقد قال أبو بكر الرازي في الشبث: «الشبث نافع لتسكين أوجاع المعدة وحموضتها وحموضة المريء وزيته يسكن آلام المثانة والكلية».

وقال ابن سينا: «الشبث منضج للأخلاق الباردة، مسكن للأوجاع، وطارد للرياح، وكذلك زيته، وفيه تليين بالغ، منضج للأورام، ماؤه ينفع من القروح، وزيته لأوجاع الأعصاب دهاناً. بذوره تدر اللبن، ينفع من الفواق والمنص، رماده جيد لقروح المقعدة والذکر عند الرجال».

أما ابن البيطار فقال «الشبث منج للأخلاق الباردة، مسكن للأوجاع، منوم، ونافع من المغص».

أما الطب الحديث فيستخدم الشبث علاجاً لمشكلات الهضم، يفرج الرياح، ويهدئ الهضم وأما الزيت العطري للشبث فيفرج التشنجات، ويساعد في تهدئة

المفص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب Grib water. ويحسن مضغ البذور رائحة النفس. ويضاف الشبث لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدر لطيف للبول، ويزيد الشبث الحليب. وكانت المرضعات تأخذه بانتظام للحيلولة دون المفص للأطفال.

ويستخدم ماء الشبث دواءً جيداً لحالات ضعف المعدة وانتفاخات البطن وطارداً للغازات عند الأطفال. ويستخدم زيت الشبث دهاناً مع التدليك لتسكين آلام العضلات وأوجاع المفاصل.

لا يؤخذ الزيت العطري للشبث داخلياً إلا تحت إشراف اختصاصي.



الشبرق الشائك Spiny Restharaw



يعرف الشبرق الشائك بأسماء أخرى مثل اللتين الشائك وأونونيس شائك وشوكة الحمار وزريعة إبليس، وشبرق وموقف الثور. وهو نبات معمر شائك، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠. ٨٠سم، جزؤه السفلي خشبي، سوقه صاعدة متفرعة. الفروع الصغيرة غير النامية تتحول إلى شوكة غالباً مزدوجة. الورقة مركبة فيها ثلاث وريقات ما عدا ورقة نهاية الفرع، فهي ورقة واحدة. الأزهار وردية جميلة المنظر، تنمو عند إبط الأوراق. والثمرة بيضاوية. للنبات رائحة كريهة.

يعرف النبات علمياً باسم Ononis spinosa من الفصيلة الفراشية Papilionaceae. يضم هذا الجنس نحو ستة أنواع فرعية ليست كلها شائكة، ويوجد بكثرة في المراعي وحواف الطرقات وعلى التلال وعلى السدود البحرية.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية، ويفضل الأراضي الفخارية الكلسية والتلال والمروج القاحلة.

الجزء المستعمل من النبات: الجذر والأزهار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر النبات على فينولات ولكتينات وثلاثيات التربينويد وزيث طيار. المركب الرئيس فيه الأنيثول، تحتوي الأوراق والأزهار على مواد عنصية ومواد راتجية ونشاء وسكريات وأنونين وأونوكول.

الاستعمالات:

يصف العالم اليوناني ديوسقوريدوس الذي عاش في القرن الميلادي الأول الشبرق الشائك قائلاً: «إذا نعتت جذوره في الخل، أدر البول وأذاب حصى الكلى وتسبب في تآكل أطراف القروح». وقد انتشر استعماله في القرون الوسطى وعصر النهضة. طلع أزهاره يعشقه النحل ويجنيه. محتوى الجذر من الزيت الطيار مدر للبول، بينما محتوى الجذر من غير الزيت الطيار مضاد لإدرار البول إذا تعقد الزيت الطيار في البخار وإذا كان الهدف هو إدرار البول، فيجب استعمال الجذر عن طريق النقع في الماء البارد.

يستخدم الجذر للحيلولة دون تكون حصى الكلى والمثانة ومدر للبول. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة ولفرط احتباس السوائل. كما تعمل الأوراق والأزهار على تنقية الدم ومعرفة ومطهرة وقابضة.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استعمال الشبرق الشائك إلا بعد استشارة الطبيب المختص.





ويعرف بالشذاب المخزني الثمن وعشبة الرحمة، وهو عشب معمر ساقه منتصب، فروعه قليلة، وهي كثيراً ما تكون خشبية عند القاعدة. أوراقه متناوبة، ملساء رمادية إلى خضراء مرقطة بغدد ريشية التقسيم، أزهاره صفراوية خضراء اللون، ذات غدود وموضبة بعناقيد نهائية البتلات الزهرة الأربعة أطراف متموجة.

ثمارة عبارة عن كبسولات في داخلها بذور سوداء هلالية الشكل. لجميع أجزاء النبات رائحة عطرية قوية وجميعها سامة.

يعرف النبات علمياً باسم *Ruta graveolens* من الفصيلة الشذائية *Rutaceae*. يوجد نوع من الشذاب ينمو في المملكة العربية السعودية بشكل عفوي، يعرف علمياً باسم *Ruta chalepensis*، وهو من الفصيلة نفسها، ويستخدم على نطاق واسع في المملكة، وبالأخص في جنوبها، حيث يكثر نموه. كما أنه يزرع للزينة وللأعمال الطبي.

الموطن الأصلي للنبات: جنوب أوروبا ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. وكان في وقت من الأوقات يزرع في الحدائق كنبهة مطبخية وطبية، وما زال يزرع في بعض البلدان تجارياً للصناعات الصيدلانية، ولا يتوفر هذا النوع في مناطق الشرق الأوسط



والبلدان العربية. أما النوع الثاني فموطنه الأصلي جنوب المملكة العربية السعودية، حيث ينمو بشكل بري ويزرع أيضاً.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية،

يحتوي على زيت طيار سام، أهم مركب فيه هو Methylheplhl Keton. كما يحتوي على جلوكوزيدات فلافونيدية، أهمها مركب الروتين ومركبات مرة والنفورانكومارينات مثل البرغابيتين وقلويدات الفوروكينولين، وأهمها الفاغارين والأربورنين والسليميانين.

الاستعمالات،

استخدم الشذاب في اليونان القديمة ومصر لتثبيبه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض ولتقوية البصر. لقد عرف القدماء خواصه الطبية فاستخدموه في علاج شتى الأمراض، مع الحذر الشديد تقادياً من خطر التسمم به. ومن المجمع عليه أنه يفيد في حالة انقطاع الطمث، وفي علاج بعض الأمراض العصبية، وفي البواسير لما له من تأثير تخديري. ينفع من الصرع وأنواع الجنون كيفما استعمل. وهو يبرئ من الفالج والقوة، يحلل المغص والتولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول، ويخرج الديدان والحصى، ويشفي أمراض الرحم كلها والمتعدة والصدر كالرطوبات، وهو يورث الشقيقة، ويصدع الرأس ويولد أرياحاً، ويظلم البصر، واستعماله يورث النسيان، ويفسد العقل، ويفير رائحة الفم والنكهة، ويؤذي الجليس والملائكة. وطبخه جيداً يذهب بهذه المضرات منه.

يستخدم الشذاب لعلاج الهستيريا والدوار والديدان ومشكلات العين، وهو يحسن البصر. كما يستخدم لعلاج التصلب المتعدد.

ملاحظة هامة:

الشذاب سام عند الإفراط في تناوله، لا يؤخذ بتاتا أثناء الحمل. الأغصان الغضة تسبب التهاب الجلد؛ لذا يجب لبس القفازين عند قطفه أو التعامل معه. كما يجب على من يستخدمه داخلياً عدم التعرض لأشعة الشمس، حيث إنه يسبب قشعراً جلدياً.



الشعير عشب حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ذو ساق منتصبه طويلة مجوف، وأوراق رمحية، وستابل تحمل صفين من الحبوب، وشعرات شوكية طويلة.

يعرف الشعير علمياً باسم *Hordeum distichon* من الفصيلة النجيلية *Graminae* التي منها القمح والأزر والذرة والشوفان والدخن والجادوار والنجيل والسعد.

الموطن الأصلي للشعير: جنوب غرب آسيا وشرقها في شمال إفريقيا، وانتقل إلى

النصف الغربي من الكرة الأرضية في القرن السادس عشر أو السابع عشر. ويظن أن الشعير البري في غرب آسيا كان مصدر أنواع الشعير المزروعة في القارة الأمريكية. وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيس لدقيق خبز الإنسان، وحل القمح محله في الدول الغنية.

ويعد من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية.

الجزء المستعمل من نبات الشعير: الحبوب والأوراق الغضة الطازجة.

يحتوي الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامين ب، وتحتوي الأوراق على قلويدي الهوردنين والغارمين.

الاستعمالات:

لقد عرف الشعير منذ أزمنة قديمة، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية، وقد بلغ من شأنه لدى الأطباء التدايمي أن خصص له أبو الطب «إبيوقراط» كتاباً كاملاً، وأوصى باستعماله لدى ظهور بؤادر أي مرض حاد. يشرب مستخرج إغلائه.

وفي المدة الممتدة من العصر الوسيط، إلى عصر النهضة الأوروبية إلى القرن السابع عشر، نسب إلى الشعير مزايا مسكنة مهدئة ومسهلة. وقد اشتهر مستخرج المغلى بأنه يستدعي النوم، كما اشتهر دقيقه باستخدامه لصنع لصقات تنضج الدمايل والدواحسن.

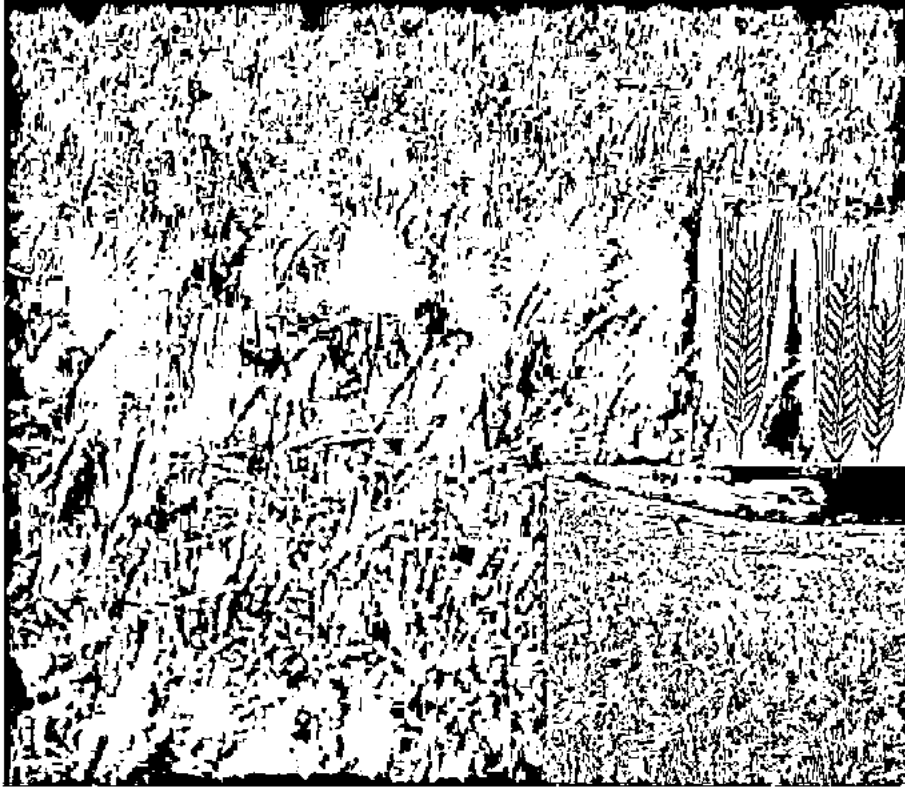
وقد أوصى كل الأطباء المشهورين في القرنين السابع عشر والثامن عشر باستعمال الشعير لعلاج الأمراض الالتهابية، وأمراض الكبد والزحار والتهاب المثانة، وبؤادر الزكام. وقد عاد مجدداً للنشاط ممتازاً. وإذا أضيف ماء الشعير إلى الحليب كان شراب المشلولين.

روى ابن ماجه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير، فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه»، ثم يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها».

والطريقة أن يؤخذ من الشعير الجيد المجروش مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله. ويلقى في قدر نظيف، ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمسه. ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة محلياً.

والشعير الأخضر (ورق الشعير) المجفف مضاد لمرض الأسقريوط ومنشط ومجدد. ويوصي باستعماله لعلاج عسر الهضم، وهو يسهل هضم المرق المعد للرضع





والمرضى. ويوصى باستعماله لعلاج الزكام والتهاب القناة التنفسية. وإذا حمص
أمكن أن يحل محل القهوة.

الشعير غذاء ممتاز للتقاهة على شكل عصيدة أو ماء شعير وهو يلطف الحلق.
يساعد الشعير في هضم الحليب، ويعطى للرضع للحيلولة دون تكون خثرات داخل المعدة،
ويشيع إعطاؤه للأطفال الذين يعانون من عدوى ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه
الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فاعلاً
لتلطيف وخفض الالتهابات في القروح والتورمات. تقول الأبحاث المجراة في الصين على
الشعير: إن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري، وأن نخالة الشعير قد
يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحيلولة دون سرطان الأمعاء.





Melons

يعد الشمام أحد أعضاء مجموعة كبيرة تنمو زاحفة على الأرض أو متسلقة على النباتات أو الأشجار القريبة منها مثل الخيار والقرع والحنظل والبطيخ وخلاف ذلك. ويوجد من الشمام مئات من الأنواع، تختلف في الحجم واللون والطعم والرائحة. يفترش نبات الشمام الأرض زاحفاً، حيث يغطي النبات الواحد مساحة من الأرض. أوراق النبات مفصصة تشبه أوراق الحنظل، مغطاة بشعيرات والأزهار صفراء، والثمار تختلف من نوع إلى نوع في الحجم.

يسمى الشمام بأسماء أخرى مثل البطيخ الأصفر والكانتلوب والخربز والجرأوة والقاوون، ويعد شقيق البطيخ الأحمر، ولكنه أكثر فائدة منه في بعض الحالات والقيون دافبوس والسبيق.



يعرف النبات علمياً باسم Cucumis dudaim من الفصيلة الخيارية أو القثائية Cucurbitacea.

الموطن الأصلي للشمام: إفريقية وآسية، وقد عرف في الصين منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة. وكان الشمام

يعمل في طعمه إلى المرارة أو إلى طعم الخيار، إلا أنه بعد ما عمل له تهيجن تحول إلى الطعم الحلو.



الجزء المستعمل من الشمام: الثمار وقشور الثمار ولب الثمار وبنوره.

المحتويات الكيميائية ،

تحتوي ثمار الشمام ٩٢% ماء و ٠.٧% بروتين، ٢% دسم، ٦% سكر، ٥٠% ألياف. كما تحتوي على فيتامين ب٢، ث وعلى معادن الكبريت والفوسفور والكلور والبوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والنحاس.

الاستعمالات،

يستخدم مرطباً ومطفئاً للعطش، وأجود أنواعه ما كان شديد الصفار، خشن الملمس، ثقيل الوزن، ذا أخاديد واضحة. والشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ صباحاً على الريق، حيث إن الماء الموجود فيه ينبه الأمعاء فتشبط حركتها الاستدارية، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدران الأمعاء، ولذا فإن من اعتاد على تناول الشمام على الريق صباحاً يستطيع عبر موسم الشمام أن يستغني عن تناول الأقراص المليئة.

بعد الشمام أحد الثمار المستخدمة في التجميل، فهو علاج جيد للأورام الجلدية، حيث إذا وضعت شريحة على الجلد المتعفن يكسبه نضارة وليونة.

إن المثابرة على ذلك مدة عشرة أيام كفيلة بتخفيف نتيجة ممتازة في هذا الغرض.

لقد نصح ابن سينا باستعمال الشمام في علاج البهاق والكلف والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الجلد وأورامه.

لقد وجد أن الشمام يعالج ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. ويقلل الإصابة بأمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، والوقاية من المياه البيضاء في العين، والسبب في ذلك أن الشمام يحوي نسبة عالية من فيتامين ج والبيتاكاروتين، وهما اثنان من مضادات الأكسدة. وقد ثبت أنهما يحميان الإنسان من السرطان وأمراض القلب.

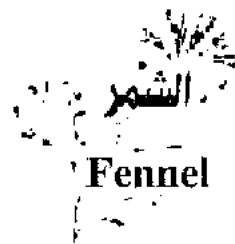
إن الشمام ذو مصدر عظيم للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد على خفض ضغط الدم. تحتوي نصف ثمرة من الشمام على ٨٢٥ مليجرام من البوتاسيوم ٢٤.١% من

المقدار اليومي، وأنت تحصل على البوتاسيوم بتناولك نصف ثمرة شمام. يستخدم الجسم البوتاسيوم للتخلص من فائض الصوديوم الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم إذا ارتفع إلى حد كبير. وكلما تناول الشخص مزيداً من البوتاسيوم فقد المزيد من الصوديوم وانخفض مستوى ضغط الدم لديه.

في إحدى الدراسات الضخمة التي أجريت على عشرة آلاف شخص، وجد الباحثون أن هؤلاء ممن لديهم أعلى مستوى من البوتاسيوم، يتسم الضغط لديهم بأنه الأكثر انخفاضاً، أما هؤلاء ممن يقل لديهم البوتاسيوم فكان الضغط لديهم الأكثر ارتفاعاً.

بالإضافة إلى ذلك فقد أثبتت الدراسات أن البوتاسيوم يحول دون حدوث التغيرات الكيميائية لكوليسترول البروتينات منخفضة الكثافة الضار (LDL) التي تجعلها تلتصق بجدران الشرايين، يقول الدكتور «ويب»: إن هناك دليلاً على أن الغذاء الغني بالبوتاسيوم يخفف كوليسترول (LDL)، الضار ويرفع كوليسترول الدهون عالية الكثافة (HDL) النافع. كما يساعد البوتاسيوم أيضاً في مقاومة تصلب الشرايين، وتكون الجلطات الدموية التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وللحصول على أقصى فائدة من الشمام اشترِ الشمام الناضج حيث كلما كانت الثمار أكثر نضجاً احتوت على المزيد من البيتاكاروتين. ولكي تختبر نضج الشمام امسك الثمرة بيدك واختبرها بالشم، وتأكد من أن الثمرة يتناسب مع حجمها، ثم شمها للتأكد من أنها تنضح رائحة جميلة وحلاوة. أما إذا لم يكن لها رائحة فضعها في مكانها وجرب ثمرة أخرى، ويجب تناول الشمام بعد تقطيعه مباشرة حيث إن تعرضها للهواء تفسد فيتامين ج.





ويعرف بالسنوات والشمار الحلو. والشمر عشب يبلغ ارتفاعه ١٢٠ سم، ساقه مبروم ومضلع، وأوراقه دقيقة. أزهار النبات صغيرة صفراء بمجموعات مغزلية (أكباش)، توجد على هيئة أو شكل مظلة، أما ثمارها التي يعرفها الناس بالبذور، فتشبه بذور الكمون، عليها خطوط مضلعة سمراء، وهي تدل على نضج الثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Foeniculum vulgare*.

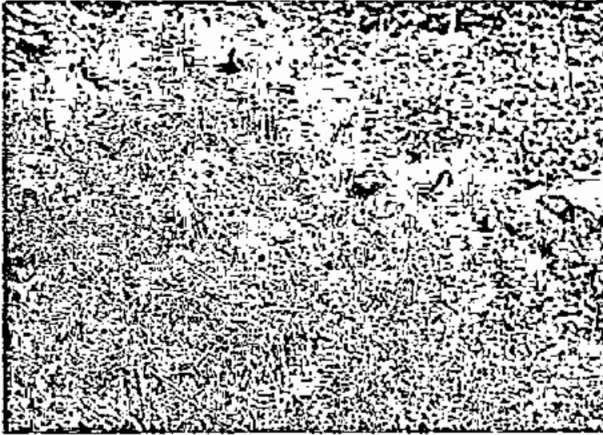
الموطن الأصلي للشمر: منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، وتجمع الثمار في فصل الخريف.



الجزء المستخدم من النبات البذور (الثمار)، والزيت العطري والجذور والأوراق. يحتوي الشمر على زيت طيار، وأهم محتويات الزيت الطيار مركب الأنيثول Anethol والفنشون Fenchon والمثيل تشا فيكول وفلافونيدات

وكومارينات، الذي يشمل البيرغيتين وكذلك يحتوي النبات ستيروولات.

الاستعمالات:



استخدم الشمر من عهد الفراعنة، حيث كان يسمى باللغة الفرعونية «شمارى». وقد عثر علماء الآثار على حبوب الشمر في مقابر بن حسن ودهشور، بينما ورد في بردية هاريس الطبية تحت اسم «شامارون».

ومن المعروف أن اسمه بالقطبية القديمة «شمارهتوت»، لكنه جاء في بردية «أبيرز» وبرلين تحت اسم بسباس الذي احتفظ به العرب وحرفوه بعد ذلك إلى بسباس. وتعد محافظة أسيوط بمصر من أكبر محافظات مصر إنتاجاً لبذور الشمر.

وهناك وصفات فرعونية للشمر، حيث جاء الشمر في بردية هيرست منبهاً عطرياً للمعدة - أما في بردية إبيرز الطبية فكتب عن الشمر لعلاج حالات انتفاخ المعدة وكثرة الغازات، ويدخل ضمن عدة وصفات لعلاج نزلات البرد وتسكين الآلام، ويستعمل زيتته في صناعة العطور وبعض الدهانات الطبية أيضاً. كما عدَّ بعض المؤلفين القدامى الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى عدَّ النبات علاجاً للسحر.

وفي الطب الحديث يستخدم الشمر على نطاق واسع لعلاج انتفاخ وتطبل البطن وطارد للغازات. كما أنه يهدئ آلام المعدة وفاتح للشهية. ويصنع مدرأً للبول ومضاداً للالتهاب. وعلى غرار اليانسون والكرابوية يصنع نقيع من الشمر ممتاز لإقرار الهضم وتخفيف تمدد البطن. وتفيد الثمار في علاج حصى الكلى، وعندما تمزج مع مطهرات بولية مثل عنب السب تصبح علاجاً فاعلاً للتهاب المثانة. يمكن أخذ نقيع البذور كسائل غرغرة للتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً. والشمر مأمون جداً للأطفال. ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص والتسنين المؤلم عند الرضع. كما أن الشمر يزيد من إدرار الحليب. كما أن العشبة

تستخدم غسولاً للعين المتقرحة، وكذلك لالتهاب الملتحمة. كما أن لبذور الشمر شهرة قديمة في تخفيف الوزن.

- يستعمل مُغلى بذور الشمر بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء، مُغلى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل 3 مرات يومياً لحالات المغص والتقيء وغازات المعدة.

- يستعمل ملء ملعقة صغيرة بعد غليه مدة 5 دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم لعسر البول والطمث والتهابات الكلى والمسالك البولية.

- يستعمل ملء ملعقة طعام من بذور الشمر مع ملء كوب ماء مُغلى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، لحالات الاضطرابات الهضمية والإمساك والصرع.

- يستعمل مُغلى بذور الشمر في النمسا حالياً شرباً للأطفال، وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر في كوب من الماء المغلى وتركه مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويشرب مهدئاً ومنوماً للأطفال.

- يستعمل مزيج بكميات متساوية من الشمر والكروية لتهدئة الأعصاب وللنفساء.

- يستعمل مُغلى الشمر غرغرة لالتهابات الفم واللثة.

- يستعمل مُغلى الشمر على هيئة حقنة شرجية لحالات المغص المعوي للأطفال.

- تستعمل أوراق الشمر الطازجة بعد غليها في الماء على هيئة كمادات أو لبخات لحالات التهابات الأعضاء التناسلية.



الشيذندرة الصينية Schisandra



وتعرف أيضاً بالسوسل الصيني، وهي شجيرة متسلقة خشبية دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٨ أمتار. تحمل أزهاراً قرنفلية اللون على شكل سنابل، وتغطي هذه الأزهار ثماراً غنبية الشكل حمراء اللون. تعرف الشيذندرة الصينية علمياً باسم *Schisandra chinensis* من الفصيلة الشيذندرية *Schisandraceae*.

الموطن الأصلي للنبات: الشيذندرة الصينية: شمال الصين، وبالأخص في مقاطعة حيلين وليانونغ وهيباي. الجزء المستخدم من النبات الثمار الغنبية. تحتوي الثمار على ليفنانات وأهمها شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين وغوميسين. كما تحتوي ستيرولات نباتية مثل بيتا سيتوستيرول وستجما ستيرول. وتحتوي أيضاً على زيت طيار وفيتاميني ج، هـ.

الاستعمالات،

تحتل عشبة الشيذندرة الصينية مكانة رفيعة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى كمقوومصح ممتاز، وهي تساعد في تقوية الكلى والأعضاء الجنسية، وتحمي الكبد، وتقوي الوظائف العصبية، وتنظف الدم.

لقد ركزت الأبحاث المجراة على النبات بشكل واسع على الليغفانات التي لها مفعول مضاد لتسمم الكبد: حيث تحمي الكبد تماماً من هذه السموم. وقد تم التعرف إلى نحو ٢٠ ليففاناً، وجميعها تساهم في هذا المفعول. وقد أفادت الأبحاث منذ ١٩٧٢م عن مفعول الشيزندرة المفيد للكبد، وأشارت تجربة إكلينيكية واحدة عن معدل نجاح ٧٦٪ في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة أي تأثيرات جانبية. ومن المعروف أن الشيزندرة الصينية تنبه الجهاز العصبي المركزي وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن. ويقول الصينيون: إن للعشبة دوراً كبيراً في علاج الاكتئاب، وهي معروفة بأنها تحسن الهيجوية والنسيان.

تنبه الشيزندرة الصينية الرحم، وتقوي التقلصات المنتظمة، وقد بينت الأبحاث الصينية أن عشبة شيزندرة الصينية ذات خصائص مكيفة؛ تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب. وتعد عشبة الشيزندرة الصينية منبهاً جنسياً، ولعلها أن تكون أشهر ما تكون مقوياً جنسياً للرجال والنساء على حد سواء. ويقال: إنها تزيد إفراز السوائل الجنسية، وتحسن القدرة الجنسية لدى الرجال.

كما أن هذه العشبة ذات فائدة مثبتة للكبد، وتستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظائفه.

كما تستعمل للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام. وتستخدم لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب. وتعطى أيضاً لتحسين التركيز والذاكرة. وهي علاج تقليدي للنسيان والهيجوية، وتستخدم في علاج العدوى التنفسية، مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز.



بدأ الصينيون مؤخراً في استعمال العشبة لعلاج الحساسية ومشكلات الجلد الأخرى بما في ذلك الأكزيما.

يوجد مستحضر مقنن من عشبة الشيزندرة الصينية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. بحيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

الصفصاف الأبيض

White Willow



الصفصاف الأبيض عبارة عن شجرة كبيرة، يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً، لها أوراق خضراء مستديمة، وأزهار كثيرة متدلّية. يوجد منها عدة أنواع، أهمها الصفصاف القرمزي، والصفصاف القصف، والصفصاف الأرجواني. يعرف الصفصاف الأبيض علمياً باسم *Salix alba*. من الفصيلة الصفصافية *salicaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وأمريكا الشمالية وآسية. ويزدهر في المناطق الرطبة مثل ضفاف الأنهار. الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق، الذي يحتوي جلوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات:

استخدم الصفصاف على زمن القراعنة، حيث يسمى باللغة الفرعونية «تاري». وكانت شجرة الصفصاف مقدسة عند القراعنة، ومن عادات الملوك في محافظة دندرة زراعة شجر الصفصاف أمام تمثال المعبود «هاتور»، وذلك ضمن الطقوس الدينية في الأعياد والمواسم. وقد عثر علماء الآثار على أوراق الصفصاف ضمن الأكاليل، التي وجدت على جثث الموتى وموميات كل من «أحمس الأول» وأمينوفيس الأول من



الأسرة الثامنة عشرة، وأيضاً الأميرة «نيسي خونو» من الأسرة الثانية والعشرين. كما وجدت أوراق وأغصان الصفصاف في مقبرة شيخ عبد القرنة. وقد ورد الصفصاف في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات علاجية، وخاصة لحالات العجز الجنسي، وموضعياً لعلاج ألم الضرس؛ كمسكن موضعي، ولعلاج نزلات البرد، وضعف الأوعية الدموية، وكمبرد لها أيضاً بطريقة موضعية. كما استخدم الصفصاف منذ آلاف السنين في أوروبا وأفريقية وآسيا وأمريكا الشمالية، لتفريج آلام المفاصل وعلاج الحمى، وهو يستحق الشهرة بوصفه المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك «سلف الأسبرين». وقد اقترح دسقورديس. وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي تناول أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر.

يقول أبو بكر الرازي في الصفصاف: «تستخدم أوراق الصفصاف لعلاج قروح الفراش. وإذا كانت القرحة في المنطقة التطنئية نتيجة للرقود الطويل في الفراش، فيجب أن ينام المريض على سرير قد نزع منه في هذا الموضع لوح وكشف هذا المكان، بحيث يغطي بدوارة متخذة من قماش الكتان ليصيب الموضع، وإن شئت رششت تحته الماء البارد وهرشت الصفصاف.

- يستعمل مشروب مغلّى أوراق الصفصاف بمعدل كوب واحد صباحاً. وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في ملء كوب ماء مغلّى، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في الصباح، وذلك لخفض ارتفاع نسبة سكر الدم.

- يستعمل مغلّى أوراق وقشور الصفصاف شراباً حيث يؤخذ ملء ملعقة من خليط الأوراق والقشور، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك لحالات الحمى المتقطعة، والروماتزم المفصلي، والنقرس، والتهابات المثانة، وارتفاع درجة الحرارة.

- تستعمل كمكمدات مغلّى أوراق وقشور وجذور النبات فوق المناطق المصابة لعلاج القروح، وعدم تلوث الجروح. ولبعض الأمراض الجلدية المزمنة.

- يستعمل مغلّى الصفصاف غرغرة أو مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم لالتهاب اللوزتين واللثة والفم.



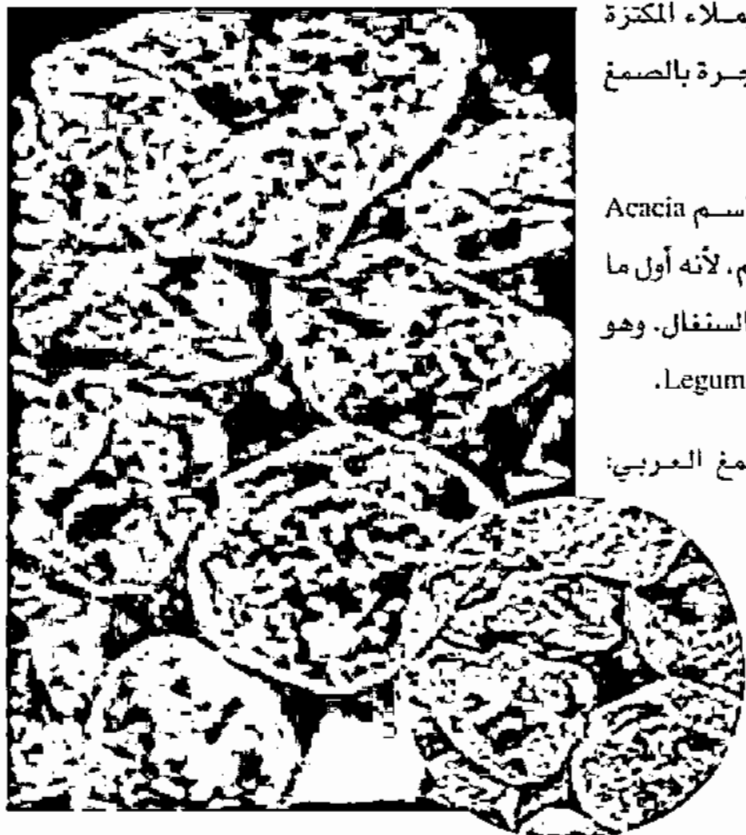
الصمغ العربي Gum Arabic

هو صمغ جاف يفرز عن طريق خدش جذوع أشجار الطلح العربي أو السنط السنغالي، وبعد خدش جذوع هذه الأشجار بفيضان أو أي أدوات ثقيلة وحادة وقوية، يخرج من الجذوع سائل لونه أبيض يميل إلى الأصفر، شفاف زجاجي، ولكن بعض الأشجار من الطلح تفرز هذا السائل الصمغي دون خدش جذع الشجرة، والمثل على ذلك أشجار

الطلح الموجودة في وادي حريملاء المكتزة الأرض المحيطة بجذع الشجرة بالصمغ الجميل الذي يجمع يدوياً.

يعرف الصمغ علمياً باسم Acacia Senegal، وسمي بهذا الاسم، لأنه أول ما اكتشف الصمغ اكتشف في السنغال. وهو يتبع الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للصمغ العربي: الجزيرة العربية، وقد اشتق اسمه من هذه البلاد وكذلك السنغال وغرب إفريقيا وفي إفريقيا الوسطى.



المحتويات الكيميائية للصمغ العربي

يتكون الصمغ العربي من الملح الكلسي مع كميات قليلة جداً من البوتاسيوم والماغنسيوم لحمض الأرابيك Arabic acid وعند حلمائه بحمض الهيدروكلوريك تنتج المواد الآتية:

الدوبيونيك ووحيدات متشعبة للجلاكتوز، التي تحمل سلاسل جانبية من الأرابينوز والرامنوز وأحماض اليورونيك، يحتوي الصمغ على كميات صغيرة من البروتين، وكذلك على إنزيم الأوكسيداز وماء.

الاستعمالات:

يستعمل الصمغ العربي على نطاق واسع، فقد كان الصمغ ينقل من خليج عدن إلى مصر في القرن السابع عشر قبل الميلاد. وقد قيل عنه في أعمال ثيوفراستوس على أنه ينتج في مصر. كان المنتج الأفريقي الغربي يستورد من قبل البرتغاليين في القرن الخامس عشر. وقد أنشأت شركة الصمغ العربي المحدودة، وهي شركة صاحبة امتياز أسست من قبل الحكومة السودانية، تنتج هذه الشركة وحدها ٤٠٠٠٠ طن من الصمغ سنوياً. يستخدم الصمغ كعامل مثبت Stabilizer وفي المستحلبات emulsion وفي الصناعات الصيدلانية لأقراص المص Lozenges. وتستخدم خواصه المطرية في مستحضرات متنوعة للسعال والحلق والإسهال، ولا يتوافق مع المواد المؤكسدة الفورية مثل الفينولات ومع فيتامين أ وزيت كبد القد، وله استعمال واسع في الصناعات الغذائية والمشروبات، قامت كلية الطب في جامعة الخرطوم في السودان بدراسة بحثية على الصمغ السنغالي من قبل علماء في الطب، وذلك على مرضى الفشل الكلوي، أو المرضى الذين حالاتهم تستدعي إجراء غسيل أو زراعة، وأعطوا جرعات مقننة على الريق يومياً، ووجدوا أن حالات المرضى المصابين بمشكلات كلوية قد تؤدي إلى الغسيل الكلوي قد تحسنت كثيراً.





الطرخشقون

Dandelion



الطرخشقون عشبة برية معمرة يصل ارتفاعها نحو ٥٠سم، لها أوراق قاعدية فوق الأرض مباشرة ومجمعة، وهي طويلة ومثلثة بخشونة. أزهارها كبيرة وصفراء اللون، وكل زهرة منها في رأس ساق طويل أجوف. جذورها طويلة، وتحتوي مع الساق سائلاً أبيض

كالحليب. يعرف النبات علمياً باسم *Taraxacum officinale* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الموطن الأصلي للطرخشقون؛ ألمانية وفرنسة وفي معظم أنحاء العالم، وتنتشر في المنطقة الجنوبية بالمملكة العربية السعودية.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. يحتوي الجذر على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامين أ، ب ٢، د. تحتوي الأوراق على كومارينات، كاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم أوراق الطرخشقون على نطاق واسع في الطب الشعبي الغربي مدرة للبول. وقد أوصت بها كتابات الأطباء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي. وفي

كتاب عن طب الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفائي في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي، وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.

تستعمل أوراق الطرخشقون لعلاج الرمد؛ وذلك بغسل الأجزاء الملتهبة بمنقوع دافئ من الأوراق، وذلك بنقعها مدة ٢٤ ساعة في الماء البارد، ثم يصفى المنقوع ويدفأ قليلاً، ثم يستعمل للغسل. كما يستعمل مغلى الجذور مع الأوراق لمعالجة جميع إصابات الكبد، وما ينتج عنه من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري، بما في ذلك الإصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيسي الصفراوي. يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايا السليمة في الجسم، ويزيد في قدرتها على تمثيل الغذاء. لقد أكد البحث المنشور في مجلة *Planta Medica* سنة ١٩٧٤م، أن أوراق الطرخشقون مدرة قوية للبول، خلافاً للمدرات التقليدية الأخرى. التي تسبب نقص البوتاسيوم، فإن أوراق الطرخشقون تحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم مما يوفر كسباً إضافياً للمعدن.

كما بين بحث ألماني نُشر سنة ١٩٥٩م، أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبه إنتاج الصفراء. كما أنه مر معتدل وملين لطيف. كما أن أوراق الطرخشقون تخفف ضغط الدم المرتفع، ويخفض حجم السوائل في الجسم. كما أن الطرخشقون يعد من أكثر الأعشاب الطبية المزيلة للسمية، وهو يصنع أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات. كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم عن طريق البول. كما أن له تأثيرات جيدة على كثير من المشكلات الجلدية مثل حب الشباب والصدفية والإكزيما وحالات التهاب المفصل بما في ذلك النقرس. جذر الطرخشقون له تأثير فاعل على المرارة، حيث يستخدم للحيلولة دون حصى المرارة، وقد تساعد الأوراق أيضاً في تفكيك حصوات المرارة المتشكلة.





العدس Lentil



نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، أوراقه مركبة خضراء ناصعة، أزهاره صغيرة بيضاء مشوبة بزرقة. ثماره جرابية تحتوي على بذرة إلى بذرتين ذات لون رصاصي إلى بني ومدورة ملساء.

يعرف النبات علمياً باسم *Lens esculenta* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الجزء المستخدم من العدس: البذور فقط.

الموطن الأصلي للعدس: مصر وجنوب أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وغربي آسيا. ويزرع على نطاق واسع في المناطق الجنوبية من المملكة، ويعد غذاءً جيداً. ويعرف في المنطقة الجنوبية باسم «البلسن».

المحتويات الكيميائية للعدس:

تحتوي بذور العدس على مقادير كبيرة وكميات قليلة من الدهن والنشاء. كما يحتوي على البوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والفسفور وفيتامينات ب، ج، ولذا فقد عدُّ في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أفضل من اللحوم.

من الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لفوائد العدس الجمة من الذين أتوا بعد الميلاد. واليوم يعد العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية، وبالرغم من رخص ثمنه، فهو يطبخ مع البرغل في الطعامات الشعبية الشهيرة المسماة المجدرة، وقد لا يعلم محبوب هذه الأكلة أنهم إنما يتناولون طعاماً ثميناً جداً في قائمة الأطعمة الغذائية، فالعدس يكاد يكون مُعادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية؛ وإذا شئنا الدقة أن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي. فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تفني آكلة عن تناول اللحم. كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وهذه العناصر تجعل مقدراً من العدس لا يتجاوز ٥٠ جراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٢ سعراً. وعليه يجب أن يكون العدس غذاءً أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة. كما أن احتواء العدس على المعادن الهامة يفيد أكله في تقوية العظام والأسنان والدم. ونظراً لغنى العدس بفيتامين ب، فإنه يعد مقوياً للأعصاب، وننصح بتناول العدس غير المشور؛ لأن فيتامين ب يتركز في قشور العدس. والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي هي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص. وما تولده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم. والعدس به نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية، وأفضل صورة لتناول العدس أن يؤخذ في صورة حساء قبل الوجبة؛ ثم يتبع بطعام منتجات غذائية متنوعة.

ويجب على الأشخاص المصابين بأفات في معدتهم عدم الإكثار من تناول العدس؛ لأن قشوره قد تؤدي معداتهم، وتسبب لهم نفخة وتسخات وغازات، وإذا كان لا بد من تناوله فليستعملوا العدس المشور والمتواخر في المطاحن وفي الأسواق الكبيرة. يوصى بأكله من قبل المصابين بفقر الدم والناقهين والأطفال والمصابين بعسر الهضم وذوي الأعمال الفكرية. ويمنع تماماً عن البدنيين وذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.



الكثيراء Tragacanth

الكثيراء هو الصمغ الذي تفرزه سوق نبات القتاد *Astragalus*، الذي يعرف علمياً باسم *Astragalus gummifer* من الفصيلة البقولية *Leguminosae* وبعض الأنواع الأخرى من جنس الاستراجالس.

الموطن الأصلي لنبات القتاد: هو شبه الجزيرة العربية وجبال الأناضول وسوريا والعراق وإيران والاتحاد السوفيتي سابقاً.

وصمغ الكثيراء عبارة عن شرائح مسطحة، يصل طولها عادة إلى ٢٥ ملم، وعرضها نحو ١٢ ملم، لها لون أبيض، فهو مائل إلى الإصفرار نوعاً ما، شفاف، له مكسر قصف عميم الرائحة، وله طعم خفيف، ينتفخ صمغ الكثيراء عند غمره في الماء. ويتحول إلى كتلة هلامية، ويذوب قسم منه في الماء.

المحتويات الكيميائية للكثيراء :

تتكون الكثيراء من قسمين: قسم يذوب في الماء يعرف باسم *Tragacanthin*، وقسم لا يذوب في الماء ويعرف باسم *Bassorin*، وكلا القسمين غير ذوابين في الكحول. يمكن فصل النوع الأول عن الثاني بالترشيح العادي للسائل الحليبي، المخفف كثيراً بالماء، ويمكن تقويم النوع الأول عبر تبخير قسامة الماء من الرشامة، والجزء غير القابل للذوبان في الماء هو النوع الثاني ياسورين.



وكما هو الحال في الصمغ الأخرى تتكون الكثيراء من وحدات وحمض اليورونيك وعند حلماًة هذه الوحدات السكرية بحامض أو قلوي ينتج حمض الغالاكتورونيك كما *glacturonic acid, D-galactopyranose L-arabinofuranose, D-xyopyranose* تحتوي على بروتين وأحماض أمينية.

الاستعمالات:

تستعمل الكثيراء على نطاق واسع، فهي تستخدم في الصيدلة كعامل معلق *Suspending* للمساحيق غير الذوابة أو كعامل رابط *Binding* في صناعة الحبوب *Pills* والأقراص *Tablet*، كما تستخدم كمادة مليئة ومنعمة ومكثفة للشعر.



الكشمش CURRANTS



الكشمش عشب شجيري يصل ارتفاعه إلى ٥,١ متر، له أوراق كفية الشكل مفصصة، وأزهار صغيرة بيضاء، وعناقيد من العنبات السوداء. موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة من أوروبا وغرب آسيا ووسطها وجبال الهملايا. يزرع من أجل ثماره الحلوة المرة. الجزء المستعمل من نبات الكشمش هي الأوراق والثمار. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو العنبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات بنسبة ٢٪. وفلافونيدات وبكتين وحمض العفص وفيتامين C وبوتاسيوم وحمض الإبيك، يوجد نوعان من الكشمش. وهما الكشمش الأحمر والأبيض، ويوجدان بشكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشمش الأسود هو الذي يزرع لمميزاته الغذائية والدوائية. يعشق البريطانيون مربى الكشمش، وكذلك الجيلي

المصنوع منه. أما الفرنسيون فيفضلون عصير الكشمش الأسود. وحتى مطلع القرن الماضي كان الأمريكيون يهيمنون بالكشمش الطازج وجيلي الكشمش وصلصته. إن ما أثار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإيجيك الذي أظهرت الدراسة المبدئية أن بإمكانه إيقاف السرطان قبل أن يبدأ، وحمض الإيجيك يعد من المركبات البوليفرنولية التي تعد من مضادات الأكسدة. كما ثبت أن لحمض الإيجيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم. وفي الوقت نفسه هو يستثير نشاط الأنزيمات التي تقاوم السرطان، إن هذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب أحد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان. يعد الكشمش غنياً بالألياف شأنه في ذلك شأن أغلب العنبيات، فكل أنواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمر أو الأبيض تمد الجسم بمقدار ٢ جرام من الألياف: أي نحو ٨٪ من المقدار اليومي. ومن المعروف أن الألياف تقوم بما هو أكثر من السيطرة على مشكلات الهضم مثل الإمساك ومرض البواسير، حيث إنه يساعد على الوقاية من الإصابة بالمشكلات الصحية الخطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب.

لقد أجريت دراسة على ٢١٩٢٠ شخصاً
 فنلندياً، ووجدوا
 أن الأشخاص
 الذين حصلوا على
 ١٠ جرامات زيادة من
 الألياف في اليوم انخفض لديهم
 خطر الوفاة تائراً بأمراض القلب بنسبة ١٧٪.
 إن تناول الكشمش مرة أو مرتين في اليوم مع المزيد من الفواكه
 والخضراوات سوف يمد الجسم بما يحتاجه من الألياف لمساعدة
 الدورة الدموية على الانتظام.



تستخدم أوراق نبات الكشمش في أوروبا؛ نظراً لمفعولها المدر للبول وتحث على



إزالة السوائل، كما تساعد الأوراق في خفض حجم الدم، ومن ثمّ تخفض ضغط الدم المرتفع. كما تستخدم الأوراق كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين أن أوراق الكشمش تزيد من إفراز الغدد الكظرية للكورتيزون. ومن ثمّ تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي، وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. ونظراً لفنى ثمار الكشمش بفيتامين C، الذي يساعد في المقاومة ضد العدوى، ويشكل دواءً قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية «وليس» إن العصير مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض إن لم يكن أفضل للمرضى المصابين بذات الرئة والأنفلونزا. كما يساعد الكشمش في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم.

يوفر كوب واحد من عصير الكشمش الأسود كمية ضخمة من فيتامين C تبلغ ٢٦٠ ملجم، وهي أكثر من أربعة أضعاف الحصة الغذائية الموصى بها منه. كما توفر أيضاً ٤٩٠ ملجم من البوتاسيوم مقارنة بـ ٥٥ ملجم من فيتامين C و ٢٤٠ ملجم من البوتاسيوم في كوب واحد من الكشمش الأبيض أو الأحمر، وتعد هذه الكمية أيضاً كمية جيدة من هذه المغذيات الأساسية. إن كل أنواع الكشمش منخفضة السعرات الحرارية، حيث يحتوي الكوب الواحد الطازج فيه على ٧٠٪ سعرة حرارية. ويعد الكشمش مضاداً للبكتريا ومضاداً للالتهابات ويعززون هذا التأثير إلى الأنثوسيانين وهو من صيغ الفلافونيدات، التي يحتويها الكشمش المجففة لعلاج الإسهال، خاصة الإسهال الناتج من الإصابة ببكتريا الأشريكية القولونية Esceerichia Coli، وهو نوع شائع من أنواع البكتريا المسببة للإسهال. كما يستخدم الأوروبيون وعلى نطاق واسع شرب الكشمش الأسود لتخفيف التهاب الحلق المقترح.





الكمثرى هي ثمرة لنبات شجري مثمر معمّر، ويوجد منه أنواع كثيرة. تشبه ثمرته التفاح، ولكنها أطول تتخذ الشكل المخروطي كالمثلث. وزهر نبات الكمثرى أبيض، يظهر عادة مع الأوراق في فصل الربيع. وطعم ثمرة الكمثرى أحلى من التفاح، وعصيرها غزير بالماء.

تعرف الكمثرى علمياً باسم *Pyrus communis* من الفصيلة الوردية، *Rosaceae* ومن الأنواع الأخرى المشهورة *Pyrus syriacus*, *P. bovei* ويوجد نحو ستة وخمسين نوعاً مختلفة الحجم واللون والطعم.



المصدر النباتي للكمثرى: الموطن الأصلي هي آسيا، وظهرت في أوروبا منذ عصور سحيقة.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار الناضجة والأزهار.

المحتويات الكيميائية للثمرة:

تحتوي على سكاكر وأحماض مثل حمض المالك وحمض الستريك وحمض الكونيك ومواد هلامية وبكتين ومواد عفصية ودهن وفيتامينات أ، ب، ب₂، ب₃، ب₆، ج. تحتوي الثمرة على أملاح معدنية مثل الفسفور والنحاس والزنك والصوديوم



والكالسيوم ومغنسيوم والكبريت واليوتاسيوم والحديد والمنجنيز واليود والزرنيخ، كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية في البذور، وأهم مركب هو الأمجدالين.

الاستعمالات:

عرف العرب الكمثرى التي تسمى في بعض البلدان العربية باسم «عرموط» أو «عرنوط» أو «أجاص»، وهذه التسمية خطأ. لقد تحدث عنها أطباؤهم وعلماءهم

وشعراؤهم. فقد قال الأطباء فيها «إنها تقوي المعدة والأمعاء، وتقطع العطش، وتسكن الصفراء، وتعقل البطن، وتدمل الجراح.

وقد قال فيها الشاعر «ظافر الحداد الإسكندري»:

لله وافد كمثرى ذكرت به	ما كنت أعهد في أيامي الأول
لم أدنه من فمي إلا وأحسبه	من النهود لذيد العض والقيل
فدقت من طعمه ما كاد يبلغ بي	ما دقت من رشف محبوب على عجل
أكرم بزورته لو أنها اتصلت	أو أنه كان فيها غير منفصل
لو كنت أملك حكم الأرض ما حملت	نبتاً سواه على سهل ولا جبل

في الطب الحديث والغذاء:

يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها خواص لتنظيف المعدة والأمعاء، ولها غني بالمعادن وبالأخص معدن المنجنيز، الذي يعطيه خصائص حيوية ثمينة وعظيمة. والكمثرى من الفواكه ذات المحتوى السكري العالي، ولكن سكرها لا يضر المصابين

بمرض السكر: لأنه سهل الهضم والتمثيل. وقشرة ثمرة الكمثرى غنية بالمواد العفصية، وكذلك فهي مقبضة وتعطي في حالة الإسهال. إن أزهار الكمثرى لها خواص مدرة للبول، ومُقلّية الأزهار يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة في حالات التهاب المثانة.



تعطى الكمثرى لكل الأفراد بما فيهم الأطفال، بشرط أن تكون ناضجة. ويمكن أكل الكمثرى نيئة أو مطبوخة، أو يصنع منها مربيات، وتحتفظ الكمثرى بخواصها الكيميائية وفوائدها.

توصف الكمثرى للروماتزم والصرع والتهاب المفاصل والوهن الجسمي والعقلي وفقر الدم والسل والإسهال، والسكري.

يؤخذ منها من ٢٠٠-٥٠٠ جرام في اليوم قبل الغداء، أو يؤخذ من عصيرها من ٢-٢ أكواب.





أشجار يصل ارتفاعها إلى نحو ستة أمتار إذا ما تركت بدون تقليم، وهي معمرة وطولها لا يزيد عن ١,٥ م نتيجة للتقليم المتواصل. الأوراق بسيطة وحافتها ملساء تامة ولها عنق قصير، الأزهار منفردة أحادية أو مجتمعة بشكل مجموعات صغيرة. الثمرة تشبه الكرز، ولها بذرة واحدة.

يوجد نوعان من الكوكا، ويعرفان علمياً باسم *Erythroxylum coca truxillense*، *coca* من الفصيلة *Erythroxyaceae*.

الموطن الأصلي: الكوكا الأمريكية تنمو في بيرو، بوليفيا، أما الكوكا الآسيوية فتتمو في سيلان وجاوا.

الجزء المستخدم: الأوراق فقط.





المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق الكوكا على قلويدات من مجموعة التروپين Tropane alk ، وأهم هذه القلويدات الكوكائين Cocaine وسنمايل كوكائين cinnamyl cocaine والفاتروكسيلين Truxilline- & وهايجرين Hygrine . كما تحتوي الأوراق على مواد شمعية وعطرية وسكرية وأحماض عضوية .

الاستعمالات :

تستعمل أوراق الكوكا من قبل الهنود الحمر مضغاً ممزوجة بالرماد لتسيهم التعب والعطش والجوع . ويستخدم مركب الكوكائين كمادة مخدرة موضعية في العمليات الجراحية البسيطة مثل الأنف والأذن والعين ، ولكنه لم يعد يستعمل ؛ نظراً لسميته وإلحاده الإدمان . ويعد الكوكائين والكوكا من أقوى المنشطات للجهاز العصبي المركزي ويعد نبات الكوكا من النباتات المخدرة ، التي تسبب الإدمان النفسي والعضوي .





الكيوي شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٣ أمتار ذات سوق محمرة إلى بنية. أوراقها ذات أعناق حمراء، والورقة بسيطة كبيرة تشبه إلى حد ما ورق المخيط مجعدة النصل.

الأزهار بنفسجية، والثمار تشبه الليمون في الحجم، ولكنها مغطاة بشعيرات بيضاء كثيفة، ولب الثمرة يكون من الخارج أخضر فاتحاً، ثم يليه من الداخل طبقة ذات لون أخضر غامق؛ يخترق هذه الطبقة أشعة من خطوط بيضاء، تنبعث من مركز الثمرة، الذي يكون الجزء الثالث من اللب، وهو ذو لون أبيض إلى مصفر. وثمره الكيوي لذيذة جداً، ويميل طعمها إلى الطعم الليموني وغنية بالماء.

يعرف النبات علمياً باسم *Actinidia chinensis* من الفصيلة Actinidiaceae.

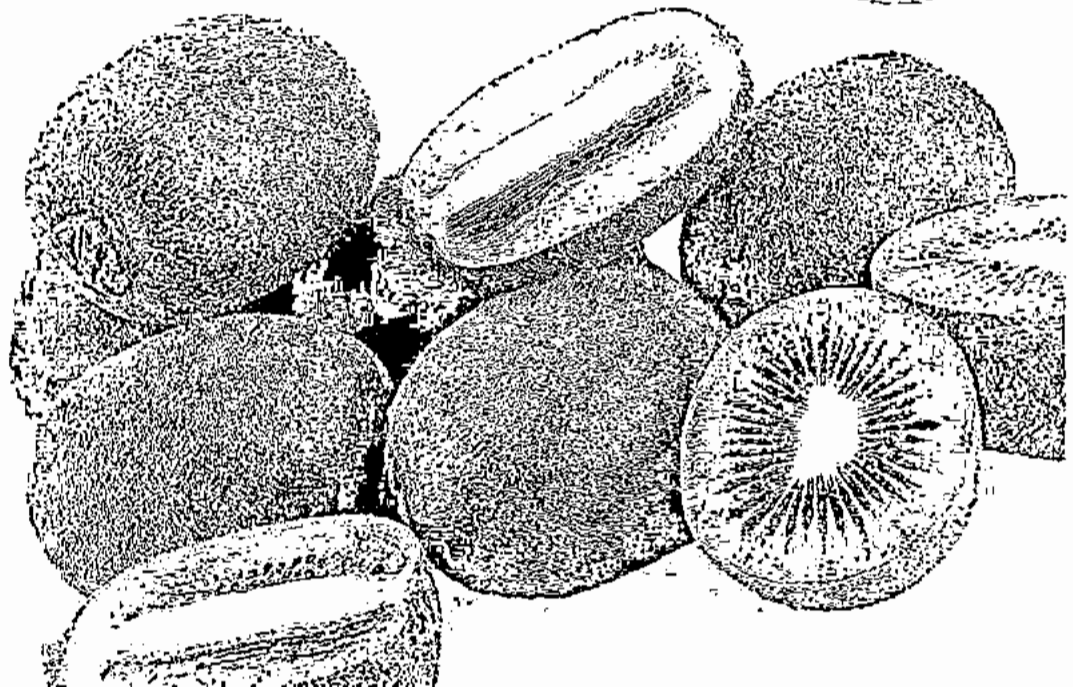
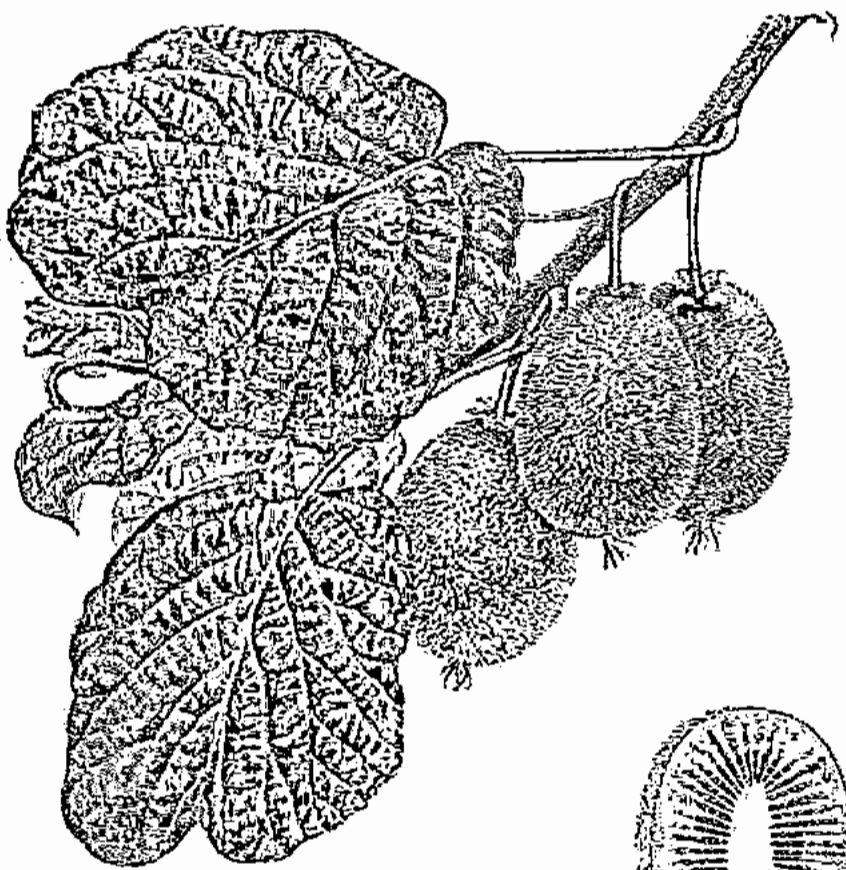
الموطن الأصلي لنبات الكيوي: الصين، وكانت تعرف باسم الكشمش الشائك الصيني، حتى قام مزارعو الفاكهة النيوزلنديون بتسميتها باسم طائرهم الوطني المعروف باسم (طائر الكيوي).

الجزء المستخدم من النبات: الثمرة فقط.

المحتويات الكيميائية،

تحتوي كمية كبيرة من فيتامين ج ومادة الكلوروفيل، وهي الثمرة التي تحتوي



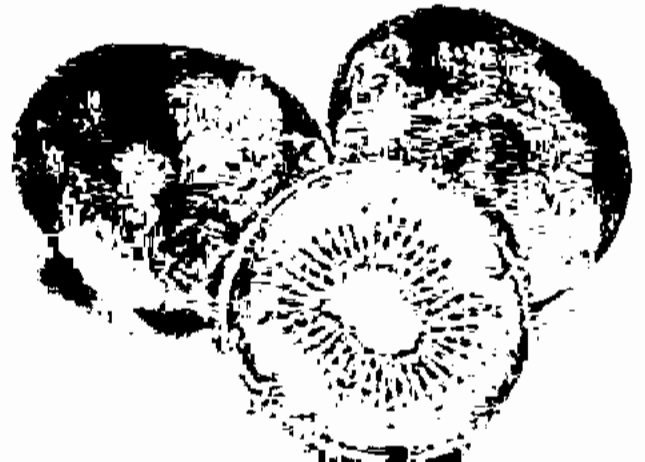


على مادة الكلوروفيل بكمية كبيرة، قد لا توجد في غيرها من الثمار، وتحتوي على البوتاسيوم كأهم معدن من المعادن، والبكتين وأنزيم الأكتينيدين Actinidin، وهو مشتق من الاسم العلمي للنبات، إضافة إلى البايوفلافونيدات، وكذلك حموض فينولية وأشباه كاروتينات.

الاستعمالات:

تحتوي ثمار الكيوي على البكتين، الذي يذوب في الدهون، ولذلك يستعمل في التحكم في مستويات الكوليسترول، تستخدم الثمرة مطرية طبيعية للحم، ويمكن أن تستخدم الثمرة لنقع اللحم القاسي، كما أن دكك اللحم بها وتركها والانتظار مدة ٥٠ دقيقة قبل الطهي سيطري اللحم دون أن تظهر نكهة الفاكهة عليه، والسبب في ذلك هو أنزيم الأكتينيدين، كما أن هذا الأنزيم يمنع الجيلاتين من التخرثر، كما يساعد على تخثر الحليب والقشدة. ويمكن منع كل هذه التأثيرات عن طرق وضع ثمار الكيوي في الماء الحار دون غلي مدة قصيرة من الزمن، ولكن يجب عدم طهيها مدة أطول، لأنها تلين بسرعة يتحول الكلوروفيل عندما يؤكل إلى مركبات (توجد هذه المركبات أيضاً في الشاي الأخضر)، وقد أثبتت الدراسات المخبرية الحديثة قدرتها على مقاومة السرطان عن طريق إعاقة حركة العوامل المسببة لها، وتثبيطها لنمو الخلايا السرطانية. ويمنع عصير الكيوي أيضاً تشكيل النتروسامين (مهدئ عامل قوي مسبب للسرطان) من النترات في الطعام.

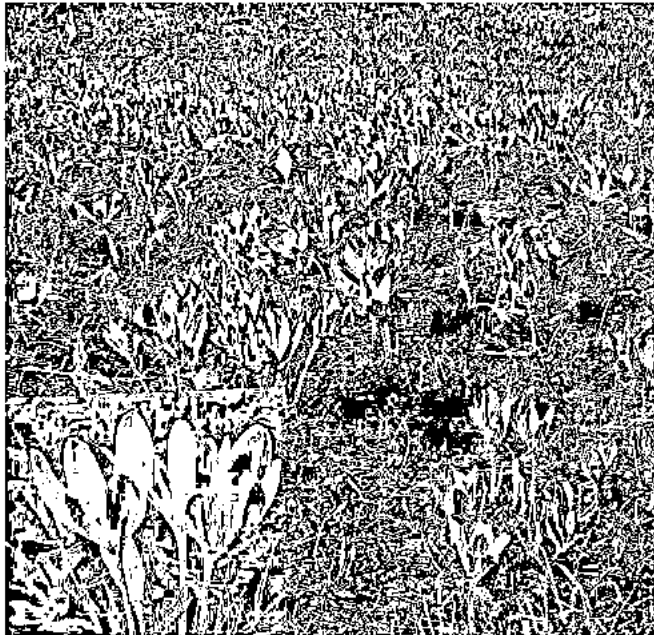
يجب القول: إن الكيوي يعد أكثر الفواكه المغذية في العالم ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم.



الخلخاح
Colchicum

ويعرف بأسماء عديدة حسب البلدان التي ينمو فيها، فيسمى عشب القلب، وسوسن أرجواني، وزعفرانة الخريف، وحافر المهر، وخميرة العطار.

عشب معمر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠-٦٠سم، له ساق على هيئة كورمة، يتراوح طولها ما بين ٢-٥سم، وقطرها ما بين ٢-١٢سم مغموسة في التربة، مخروطية الشكل، تعطي في فصل الخريف من إحدى جوانبها شمراخاً زهرياً قصيراً، يحمل زهرتين أو ثلاثاً، تتفتح اعتباراً من سطح الأرض، لها لون بنفسجي. الأوراق قائمة



رمحية بصلية الشكل، لونها أخضر داكن، طولها يتراوح ما بين ١٥-٢٠سم وعرضها ما بين ٢ ونصف ٢- قليلة العدد. ونادراً ما يزيد عددها عن ٥ وريقات، حيث تتساقط بسرعة، والأوراق تظهر في وقت الربيع، وفي نهاية الربيع يذبل الشمراخ الزهري، وتظهر الثمرة على وجه الأرض على هيئة كبسولة مكونة من ثلاثة أخبية ملتصقة، ولها عدد كبير من البذور، كروية الشكل ولون أسمر مسود، قطرها نحو ٢ ملم تقريباً، سطحها منقط، ويوجد بالقرب من سرتها نتوء صغير.

يعرف النبات علمياً باسم *Colchicum autumnal* من الفصيلة *Liliaceae*.

الموطن الأصلي: بريطانيا و بولندا وتشيكوسلوفاكية ويوغسلافية وهولندا وروسيا وشمال إيران وتركيا وشمال إفريقيا.

الجزء المستخدم: الكورمات والبذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي كورمات اللحلاح على قلويد الكولشيسين *Colchicine* بنسبة تتراوح ما بين ٢ - ٢٥% ونسبة عالية من النشويات ومواد زيتية وراتجية وعفصية وصمغية وسكر القصب *Sucrose*. أما البذور فتحتوي على نسبة أعلى من قلويد الكولشيسين، حيث تتراوح النسبة ما بين ٤ - ٥، وكمية قليلة من النشاء، كما تحتوي على كمية أقل من سكر القصب *Sucrose*.

الاستعمالات:

يستعمل الكولشيسين في علاج مرض النقرس *Gout* والمعروف بداء المفاصل، وكذلك في علاج الروماتزم، ولكن يجب استعماله بحذر وتحت مراقبة طبية، نظراً لسميته. كما يستعمل في علاج سرطان الدم *Leukamia* كما يستخدم الكولشيسين في مضاعفة الكروموسومات في الخلايا النباتية لبعض من أشجار وشجيرات ونباتات مختلفة لإنتاج الطفرات الصناعية.





اللوبيليا

Lobelia



وتعرف بالتبغ الهندي أو اللوبيليا المنتفخة. عشب معمر صغير، يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠-٦٥سم، ساقه منتصبه مضلعة الشكل، وعليه بقع بنفسجية اللون، قليل التفرع أملس في الجزء العلوي ومغطاة بالشعيرات في الجزء السفلي. الأوراق صغيرة طولها يتراوح ما بين ٢,٥-٥سم، السفلي منها معنقة والعليا جالسة (غير معنقة)، وهي متباينة، شكلها بيضاوي متطاوول، الحافة مسننة، وتكثر الشعيرات على الوجه السفلي للورقة. الأزهار زرقاء فاتحة صغيرة، وتجمع في شكل عنقود في نهاية الفرع. الثمرة كبسولة منتفخة، وتحوي كثيراً من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني وشكل بيضوي.

يعرف النبات علمياً باسم Lobelia inflata من الفصيلة Campanulaceae.

الموطن الأصلي: أمريكا الشمالية وكندا والولايات المتحدة الأمريكية وهولندا.

الجزء المستخدم: النبات كاملاً.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي اللوبيليا قلويدات تتراوح نسبتها ما بين ٢٤-٤٪ وأهم هذه القلويدات قلويد لوبيلين Lobeline ثم يليه لوبيليدين Lobelidine ولوبيلانين Lobelanine ولوبيلانيدين Lobelanidine وأيزولوبيلانين Isolobelanine.

كما يحتوي العقار على زيت طيار وبعض المواد الراتنجية والزيوت الثابتة.

الاستعمالات :



تستعمل اللوبيليا ضد التشنجات المصاحبة للربو والنزلات الشعبية المزمنة. وحقنة من كلوريد اللوبيلين تستعمل في رد الحياة عند الأطفال حديثي الولادة الذي يتوقف التنفس لديهم حال ولادتهم.

كما أن اللوبيلين له تأثير مقو للجهاز التنفسي، ولكن سرعان ما يزول هذا التأثير، وعليه لا بد من أخذ الجرعات على مدد متقاربة. كما أن اللوبيلين يستخدم في أقراص تستعمل من أجل الإقلاع عن التدخين.



الليمون شجر معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاع شجره إلى ٤ أمتار، له أوراق جلدية القوام بيضوية، لها رائحة منعشة، والأزهار بيضاء، والثمرة إما مدورة مثل ليمون بنزهير أو متطاولة، وحجمها يكون عادة في حجم البيضة، إلا أن ليمون بنزهير أصغر ومدور عادة يميل له إلى اللون الأخضر. أما النوع الكبير فلونه عادة أصفر.

يعرف الليمون علمياً باسم Citrus limon من الفصيلة الشذائية Rutaceae.

الموطن الأصلي للليمون؛ آسية وازدهرت زراعته في حوض البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص. ثم انتقلت زراعته إلى أوروبا.

الجزء المستخدم من الليمون؛ العصير وغلاف الثمرة وزيت الثمرة.

المحتويات الكيميائية للليمون:

تحتوي قشور ثمرة الليمون على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت ليمونين Lemonene وسترال Citral وإن نونانال n-nonanal، وإن ديكانال n-decanal، وإن دوديكانال n-dodecanal، وليناليل أستيت Linalyl acetate وجيرانايل أسيتيت geranyl acetate وسترونيلال أسيتيت Citronellyl acetate، وميثايل أنثرانايليت Methyl anthranilate كما يحتوي على فلافونيدات. كما يحتوي على فيتامينات مثل فيتامين ج. ويعد أغنى أنواع الثمار، حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام من عصير الليمون على نحو ٦٥ مجم من فيتامين ج. كما يحتوي على فيتامين ب والنياسين والريبوفلافين وعلى مواد

كربوهيدراتية وسكرية وحمض الليمون ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليل من الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين.

الاستعمالات:

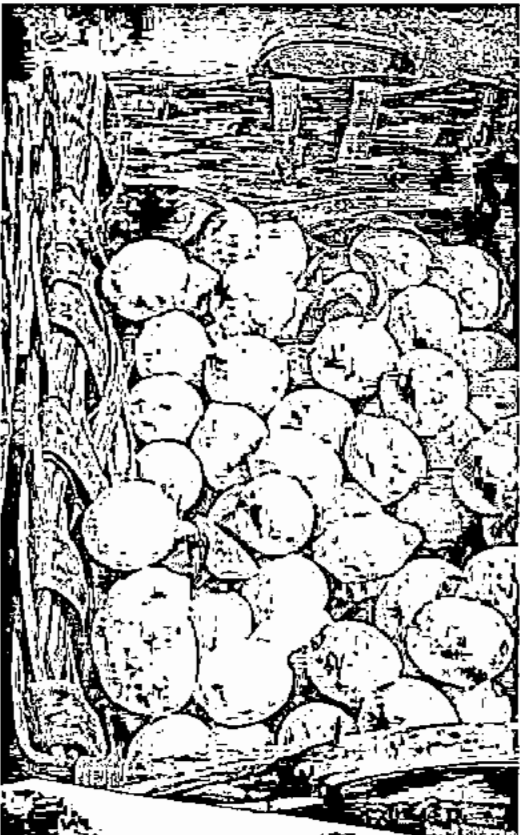
ورد الليمون في بردية برلين الطبية ضمن إحدى الوصفات العلاجية؛ حيث ذكرت وصفة مكونة من عصير الليمون ممزوجاً مع اللبان الذكر والعنب والتين لعلاج النزلات المعوية. كما ورد عصير الليمون في إحدى البرديات الفرعونية لعلاج اللثة الضعيفة والمتحلة بطريقة استعمال التدليك الموضعي.

كما عرف الفراعنة قيمة عصير الليمون وفوائده في إبادة الجراثيم المسببة للعفن.

قال أطباء العرب قديماً: «إن قشر الليمون منبه قوي للمعدة، وقاتح جيد للشهية، ومقو للقلب والكبد ومدر للبول». ومن أقدم الأزمان، والناس يستخدمون الليمون دواءً شافياً من عدد من الأوبئة والأمراض: كالكوليرا والتيفوئيد والروماتزم والنقرس والإنذانات المعوية وأمراض الكبد.

ولعلنا ما زلنا نذكر كيف يشدد إقبال الناس على الليمون عند ظهور وباء الكوليرا؛ حيث نادى الأطباء باستعمال عصير الليمون، وذلك بإضافته إلى ماء الشرب بعد غليه؛ لأن الليمون له خاصية قتل جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء.

وعندما يولد الأطفال يقطر الأطباء أو القابلات قطرة واحدة من عصير الليمون في عيون المواليد فور خروجهم من الأم؛ وذلك بقصد جلاء بصر المولود



حديثاً، ووقايته شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجسة في طيات جهاز والدته التناسلي. كما لعننا نذكر كيف أقبل الناس على اتقاء مرض الإنفلونزا بوساطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت الليمون مفعوله الحاسم في إيقاف فيروسات الأنفلونزا عن النمو والانتشار. وقد أعلن الطبيب الألماني الدكتور «ملتون» أن الليمون دواء أكثر فاعلية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.

والليمون مقبض للأوعية الدموية، كما أنه مخثر للدم، فهو إذن يستعمل في تضميد الجروح وعلاج القروح، فإذا ما أصيب شخص بالرعاف فما عليه إلا ذلك فوهة الأنف بقطعة قماش أو قطن مبللة بعصير الليمون، وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً. كما أن فيتامين ج يؤثر تأثيراً على فرط الغدة الدرقية؛ ولذا ينصح الأطباء المرضى المصابين بفرط الغدة الدرقية بتناول الليمون بكثرة. ولما كان المصابون بضخامة الغدة الدرقية يعانون من توتر الأعصاب والاضطرابات العصبية والرجفان، فإن أثر الليمون كمصدر من مصادر الفيتامين المذكور بالإضافة إلى فيتامين ب جيد لتهدئة الأعصاب.

كما أنه من المعروف أن فيتامين ج يقي من مرض الأسقربوط، وفيتامين ب يقي من التهاب الأعصاب، والنياسين يقي من مرض البلاجرا، والريبوفلافين ينظم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي. ومن المعروف أن المعادن الموجودة في الليمون والسترين تقوي جدران الأوعية الدموية، وتحفظ





المعدل القلوي الذي يجب أن يكون عليه الجسم. وبالرغم من أن عصير الليمون حامضي التأثير إلا أنه إذا دخل جسماً لا يضره، ولا يزيد من درجة حموضة الدم. وهو بذلك يعد مفيداً في حالات الروماتزم والتقرس والبول السكري، وأكدت الأبحاث الحديثة أن عصير الليمون يقضي على ٩٥٪ من الميكروبات والقدرة على تجميد فعل الجراثيم؛ حيث يقضي على المكورات العنقودية عبر ١٥ دقيقة فقط، والمكورات الأخرى خلال ٢ ساعات، وبذلك يعد الليمون مضاداً حيوياً جيداً. كما أن الليمون يلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي، كما أن الليمون له دور كمدر للبول، ويساعد كثيراً للتأثير الحمضي للليمون، فإن لديه القدرة على قتل الجراثيم التي تلوث الطعام، كما هو الحال بالنسبة للتيفوئيد والباراتيفوئيد والكوليرا.



ومن المعروف طبيباً أن الإنسان البالغ يحتاج يومياً إلى ٧٥ مجم من فيتامين ج، أما الطفل الصغير فيكفيه ٢٠ مجم، والطفل من عمر سنة إلى عمر ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بين ٢٠-٩٠ مجم. بينما يحتاج الفرد في سن العشرين إلى نحو ١٠٠ مجم. ثم تنخفض احتياجات الإنسان بعد ذلك تدريجياً إلى ٧٥ مجم. ما عدا مدد معينة قد يحتاج فيها الإنسان إلى جرعات كبيرة من فيتامين ج. كما هو الحال في بعض الأمراض أو العمليات الجراحية التي تصل فيها الكمية إلى ٢٠٠ مجم أو أكثر يومياً. وغالباً ما تقدم هذه الكمية على هيئة أقراص أو حقن.

- يستعمل محلول ملحي يحتوي على نحو ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب أو عصير ليمونين على طبق السلطة أو الشوربة للوقاية من أمراض الكوليرا والحميات.



- يستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات كسل الكبد والكلى.

- ويستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات الروماتزم وأوجاع المفاصل

والنقرس، حيث إنه يساعد كثيراً على إذابة الأملاح المترسبة في المفاصل.

- ويستعمل أيضاً على هيئة غرغرة أو مضمضة ثلاث مرات يومياً لحالات

التهاب الفم واللسان والحنجرة.

- ويستعمل كمادات دافئة بعصير الليمون للصداع

وضربة الشمس والروماتزم المفصلي.

- يستخدم للتدليك الموضعي

بنصف ليمونة مدة دقيقتين يومياً

لإزالة خشونة الجلد بالمرهقين.

- يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون

الطازج والجيسرين والكولونيا، لدهان

موضعي لإزالة خشونة اليدين والساقين.

- يستعمل عصير الليمون الطازج دهاناً لتفتيح لون

البشرة، والتخلص من البقع والنمش.

- يستعمل عصير الليمون الطازج مع ماء الورد، حيث تغمس

قطعة قطن في هذا المزيج، وتمرر على الوجه لإنعاش وتقوية

بشرة الوجه.

ويعد الليمون من مضادات الأكسدة القوية، وعليه فإنه يستخدم لإخراج

السموم من الجسم.



الليمون الهندي Grapefruits

ويعرف بليمون الجنة Paradiesapfel. والجريب فروت أو الليمون الهندي عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٤ أمتار. أوراقها تشبه أوراق البرتقال. والليمون بيضاوية ملساء لامعة صلبة. الأزهار بيضاء. الثمار كبيرة أكبر من البرتقال، ويوجد منه أنواع، والنوع ذو اللب الأحمر هو أفضلها.

يعرف علمياً باسم Citrus Paradisi من الفصيلة الشذائية Rutaceae. الجزء المستعمل: الثمار.

الموطن الأصلي للجريب فروت (ليمون الجنة أو الليمون الهندي): الهند، ويزرع في المناطق ذات المناخ شبه الاستوائي في جميع أنحاء العالم.

المحتويات الكيميائية لليمون الهندي:



تحتوي ثمار الجريب فروت على فيتامين ج، ويعد من أكثر الثمار غنى بهذا الفيتامين، وبايوفلافونيدات وبوتاسيوم والحديد وحمض الفوليك والكالسيوم ومعادن أخرى. النوع الأحمر غنية بالبيتاكاروتين والبكتين ومركب



الليكوبين الذي يلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة ومركب الهسبريدين. كما تحتوي الثمار على زيت طيار.

الاستعمالات:

كان الليمون الهندي يستخدم فقط مع طعام الإفطار، ولكن لكونه يحتوي على مواد هامة بالنسبة للجسم فلم يعد يستخدم فقط مع طعام الإفطار. ولكنه أصبح فاكهة محبوبة تؤكل في أي وقت، والليمون الهندي مغذي، ويقال: إن نصف ثمرة توفر أكثر من ٥٠٪ من الحصة الغذائية الموصى بها للبالغين من فيتامين ج، كما أنها تحتوي على ٢٢٥ ملجم من البوتاسيوم و ٢٥ ميكروجرام من حمض الفوليك.

يحتوي كوب واحد من عصير الليمون الهندي غير المحلي على ٩٥ ملغم من فيتامين ج وهو أكثر من ١٥٪ من الحصة الغذائية الموصى بها منه.

الليمون الهندي غني بالبكتين، وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليل الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسات الحديثة إلى أنه يحتوي على مواد أخرى تقي من الإصابة بالأمراض، فعلى سبيل المثال تحتوي الأنواع الحمراء والزهرية اللون على نسب عالية من مركب الليكوبين، وهو مادة مضادة للأكسدة، وتقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.



وقد ربطت إحدى الدراسات التي أجريت في هارفرد، واستمرت ست سنوات واشترك فيها ٤٨٠٠٠ طبيب وأخصائي تغذية بين تناول ١٠ حصص من الأطعمة الغنية بالليكوبين في الأسبوع، وبين انخفاض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بمعدل ٥٠% من المواد الكيميائية الواقية الموجودة في الليمون الهندي. حمض الراتنج الفينولي الذي يمنع تكون الأمينات النترووزية المسببة للسرطان، ومنها أيضاً الليمونيدات والترينينات والترينينات الأحادية التي تحفز إنتاج الأنزيمات الواقية من الإصابة بالسرطان. كما أن البايوفلافونيدات التي تلعب دوراً في إعاقة عمل الهرمونات المحفزة لنمو الأورام. كما أن ليمون الجنة يخفف آلام التهاب المفاصل، ومرض الذئبة الحمراء، والأمراض الالتهابية الأخرى. ويعتقد بأن هذا التأثير يعود لوجود مادة كيميائية نباتية تعيق عمل البروستغلندينات التي تسبب الالتهاب.

إن شرب عصير ليمون الجنة مخلوطاً مع عصير البرتقال يومياً يقي الإنسان من أمراض كثيرة. وينصح بشرب عصير مكون من برتقالة وحب ليمون الجنة وحب جزر تعصر وتشرب على الريق يومياً. هذا العصير يمنع من أزيز الرئتين وبالأخص عند الأطفال والكبار في السن.





المماش نبات عشبي يشبه إلى حد ما نبات الفاصوليا، ويعد أحد نباتات اللوبيا والفاصوليا، ثمرته تشبه اللوبيا، إلا أنها أصغر وذات لون أخضر، وقد وصف بأنه يشبه الكرسة الكبيرة، وطعمه طيب يعرف النبات علمياً باسم *Vigna nilotica* من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند واليمن.

الجزء المستخدم من المماش: بذوره.

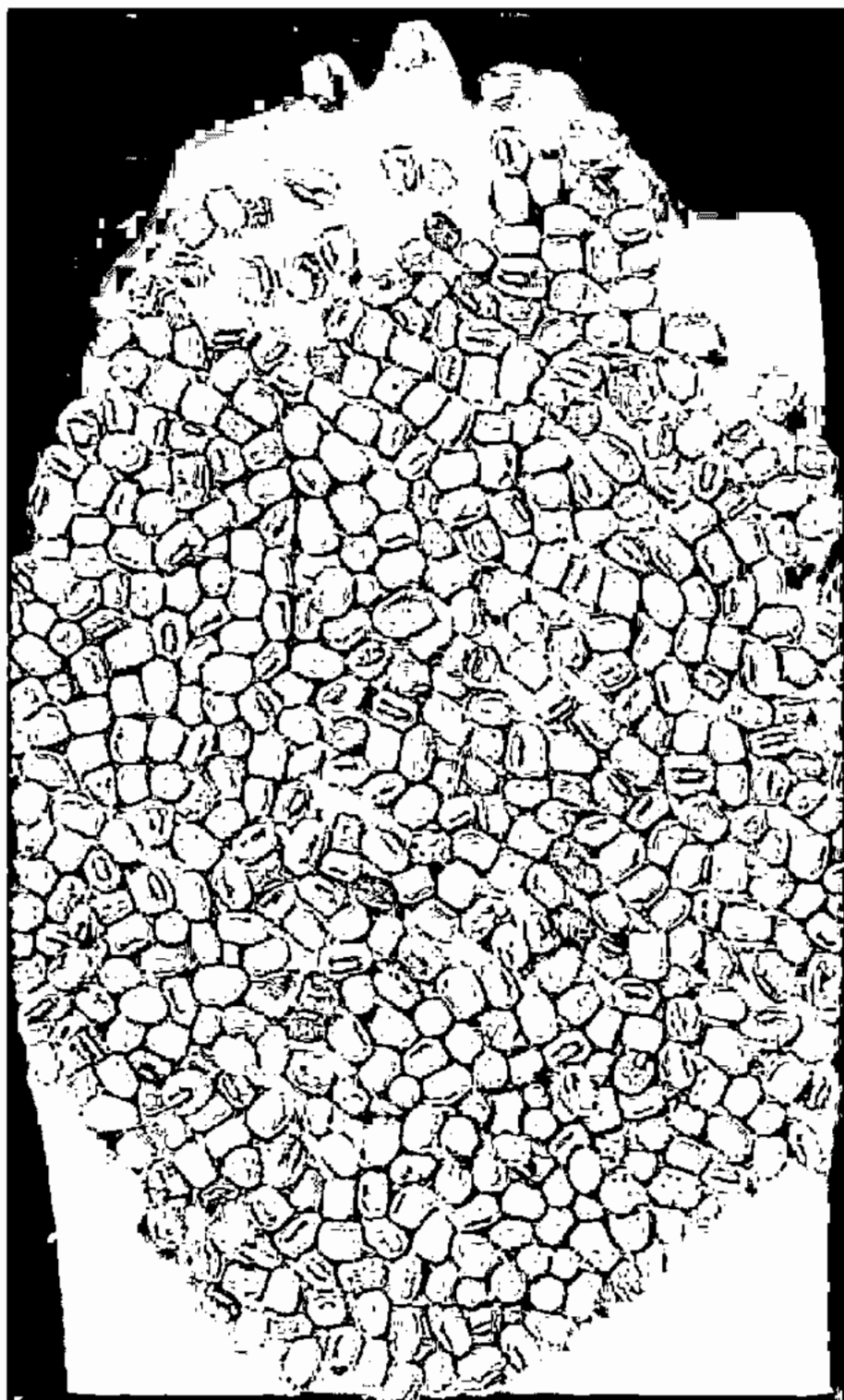
المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور المماش على كالسيوم بنسبة ١١.٤% وكالوري ٥.٢٢% وبروتين ١.٤% وكربوهيدرات ٥.٤% ويوتاسيوم ٠.٠٨% وثيامين ٠.٠٩% وريبوفلافين ٠.٤٠% مجم ونياسين وحمض الأسكوربيك ٢% مجم.

الاستعمالات :

استعمل المماش منذ مئات السنين، ويستعمل في اليمن على نطاق واسع ويسمى بالأقطن.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن المماش: (قاطع الحرارة) وكسر سورة الدم والحمى ومقوي العصب. محلل الأورام، وجلاء للكلف، ويغير الألوان، وقاطع للعرق والاسترخاء، وجابر للكسور والإعياء).



ويقول ابن سينا في جامعه: (هو ضماد لوجع الأعضاء) خصوصاً مع طلاء العنب والشراب المطبوخ مع زعفران، ويوضع على الرض والفسخ).

ويقول ابن البيطار في جامعه: (يسكن الأعضاء إذا ضمدت به الأعضاء المتعبة، فينفعها ويسكن وجعها، ولا سيما إذا عجن مطبوخه بالزعفران والمر. يعقل البطن ويسكن الحرارة. يقلل الرغبة الجنسية، وماؤه يلين البطن. شرب مُغليّه ينفع السعال ونزلات البرد، وهو نافع للمحمومين. إذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرح).

والطب الحديث يقول: إن رماد بذور الماش إذا أعطي على هيئة شاي فإنه يحدث الطلق. وإذا خلط الرماد مع الخل كان علاجاً نافعاً لقشرة الرأس. كما أنه يقطع النفث.

يستخدم الماش على نطاق واسع في الغذاء، حيث يطبخ مع الأرز، ويصنع منه حساءً جيداً.

ولكن يجب الحذر من كثرة استعماله من قبل الرجال، لأنه يخفض الباءة.





المتة نبات شجري صغير دائم الخضرة، يصل ارتفاعها إلى 6 أمتار، أوراقها كبيرة مرنة بيضوية الشكل ومسننة وقاسية، ذات أزهار بيضاء، وثمارها حمر صغيرة، وأحياناً سود أو صفراء بحجم حبة الفلفل الأسود.

تعرف المتة بعدة أسماء مثل بهشية الشاي أو شاي باراغواي.

تعرف المتة علمياً باسم *Ilex pazaguaziensis*، ولها مرادف يعرف باسم *palaguensis* من الفصيلة *Aquifoliaceae*.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي للنبات: ينمو النبات برياً في شمال الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوب البرازيل وإسبانية والبرتغال، وتزرع حالياً بشكل كبير في أمريكا الجنوبية.

لا تقطف أوراق المتة إلا عندما تنضج الثمار، ثم تحمى الأوراق على نار الحطب، وتسحق ثم تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق المتة على مشتقات الإكزانثين بما في ذلك الكافئين والثيوبورومين والثيوفلئين وحمض العفص، وتحتوي أيضاً على سكر وعلى فيتامين ج.



ماذا قال الأقدمون عن المتة؟

يرجع استعمال المتة في أمريكا الجنوبية إلى زمن قديم جداً، حيث لاحظ المبشرون اليسوعيون منذ ما يزيد عن ٢٠٠ عام أن الهنود الحمر في أمريكا الجنوبية لا يأكلون سوى اللحم، وأنهم ومع ذلك لا يعانون من مرض الأسقربوط، وهو المرض الذي يصيب البحارة، الذين كانوا يتغذون على اللحم فقط. فاستنتج اليسوعيون أن الشاي هو المتة الذي كانوا يتناولونه في فنانجين مصنوعة من الدباء، هو الذي كان يحميهم من ذلك المرض، فأطلقوا عليه اسم Mate، وهي كلمة إسبانية تعني الكرنيب (الدباء)، وبدؤوا بزراعة هذه الشجرة التي تشبه البهشية Houx وراحوا يشربونها. دخل شاي اليوعسيين، الذي يدعى المتة أو شاي الباراغواي إلى الولايات المتحدة الأمريكية عبر السبعينيات وبعد بديلاً للقهوة غير محتوي على الكافئين، كما تحتوي على فيتامين ج، مما يجعلها أكثر تغذية من نبات آخر يحتوي على الكافئين مثل القهوة والشاي والكولا والكاكاو. ثم قام اليسوعيون بتقديم المتة للرواد الأوروبيين فتعرفوا إليها، وتعد اليوم أحد المشروبات المنبهة، التي يفضلها الأمريكيون الجنوبيون، حتى إنها أكثر شعبية من الشاي والقهوة في الأرجنتين والباراجواي والأرغواي، ويوجد بالفعل أكثر من ٢٠٠ نوع من المتة تباع في الأرجنتين، حتى إنهم يدعون أن كل أرجنتيني يستهلك منها نحو ٢٥ كيلوجراماً سنوياً، ويتضاعف هذا الرقم في الأرغواي. وفي أحيان كثيرة يضيف الأمريكيون الجنوبيون المتة إلى خبزهم. ويعد شراب المتة هو الأكثر استهلاكاً، الذي يفضله الأمريكيون الجنوبيون، حيث لا يعدونه منبهاً ممتعاً فحسب؛ بل مانعاً للمرض أيضاً، ومدراً للبول، يعالج احتباس البول. كما تستعمل المتة منشطاً للهضم، أما رعاة البقر في الأرجنتين فهم لا يستهلكون غالباً سوى اللحم والمتة تماماً كالهنود الحمر فيما مضى.

وماذا قال الطب الحديث عن المتة؟

يوصي العديد من الأخصائيين بتناول فيتامين ج في حالة الرشحاً وبما أن المتة تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين، فهي تعد غذاءً مغذياً ومنبهاً. وقد حثت الدراسات الحديثة على تناول المتة لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والتعب



والاكتئاب المعتدل، كما أنها تخفض نسبة السكر في الدم. كما تعد المنة من أفضل المهضومات، ويفضل شربها بعد الطعام بوقت طويل لتسهيل هضمه، وإذا شربت قبل الطعام فإن شاربها يشعر بالشبع، وإذا شربت على الريق فإنها تلين المعدة والأمعاء. والإكثار من شربها لا يحدث الإمساك ولا تضر بالقلب والأعصاب كما تفعل القهوة، بل تبعث النشاط في العضلات والأعصاب، وتزيل عسر النفس، وتفيد الذين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم. وتساعد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشى والإرهاق.

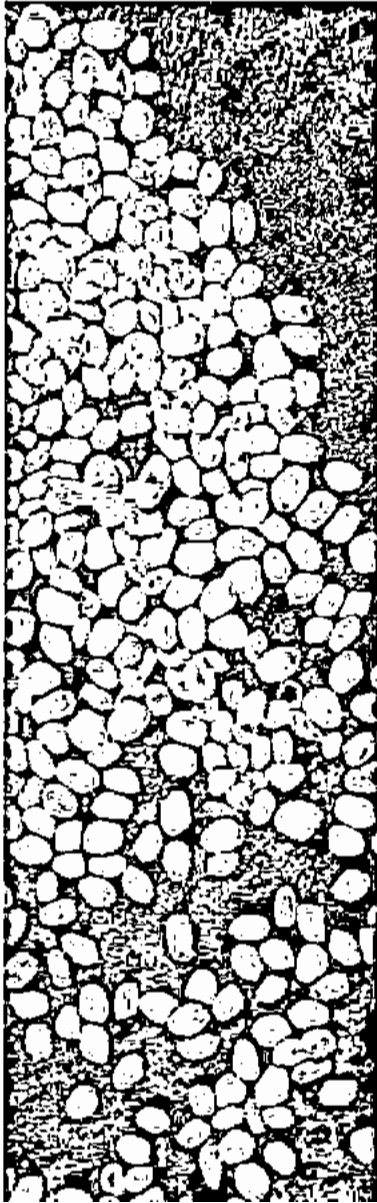
كيف تحضّر المنة: يوضع ملء ملعقة من المنة في كوب سبق أن وضع به السكر والليمون، ثم يصب فوقها الماء المغلى، ثم تحرك وتترك مدة خمس دقائق وتشرب، أما في أمريكا الجنوبية فإنهم يمضون الماء بوساطة أنبوب مجوف مصنوع من الفضة أو النحاس أو القش، والمعروف باسم بومبيل، والعادة أن توضع المنة في كرة من القرع الصفراء والخشب المحفور المجوف، ويقوم الشاربيون بصنعها وزخرفتها هي والبومبيل.

وقد نقل شراب المنة من أمريكا الجنوبية إلى بلاد الشام وغيرها من البلدان العربية المهاجرون والعرب إلى أمريكا والعائدون منها. وأصبح شراب المنة منتشراً في مواطن العائدين الأول، ثم انتقل إلى المدن الأخرى.

هل هناك أنواع أخرى من المنة ؟

نعم هناك ما يسمى بهشية الكوادور والمعروفة عملياً باسم Ilex guayusa، وهي تستخدم بطريقة مماثلة للمنة، ولكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وآلام الكبد والزهري، وتنظف الجهاز الهضمي. ويعتقد شعب جيبارد أنها مفيدة أثناء الحمل، كما يعدونها مقوية للباءة.





هو عشب يصل ارتفاعه إلى نحو المترين، وله ورق شبيه بورق المشمش أو أصغر منه قليلاً، وهو معمر وله أزهار صغيرة بيضاء إلى وردية، وثماره عبارة عن حبوب منتشرة على جميع الأغصان وهو مدور.

يعرف علمياً باسم *Prunus virginiana* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أذربيجان ونهاوند.

الجزء المستخدم من المحلب: البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي المحلب على زيت طيار وبيروناسين *Prunasin* وأنزيم البرونيز *Prunase* وحمض الكومارين وأميغدالين *Amygdalin* ومواد عفصية وسكرية وهلامية.

الاستعمالات:

ماذا قال عنه الأقدمون: يقول إسحق بن عمران: المحلب ضروب أبيض وأسود وأخضر، وصغير الحب وأكبره

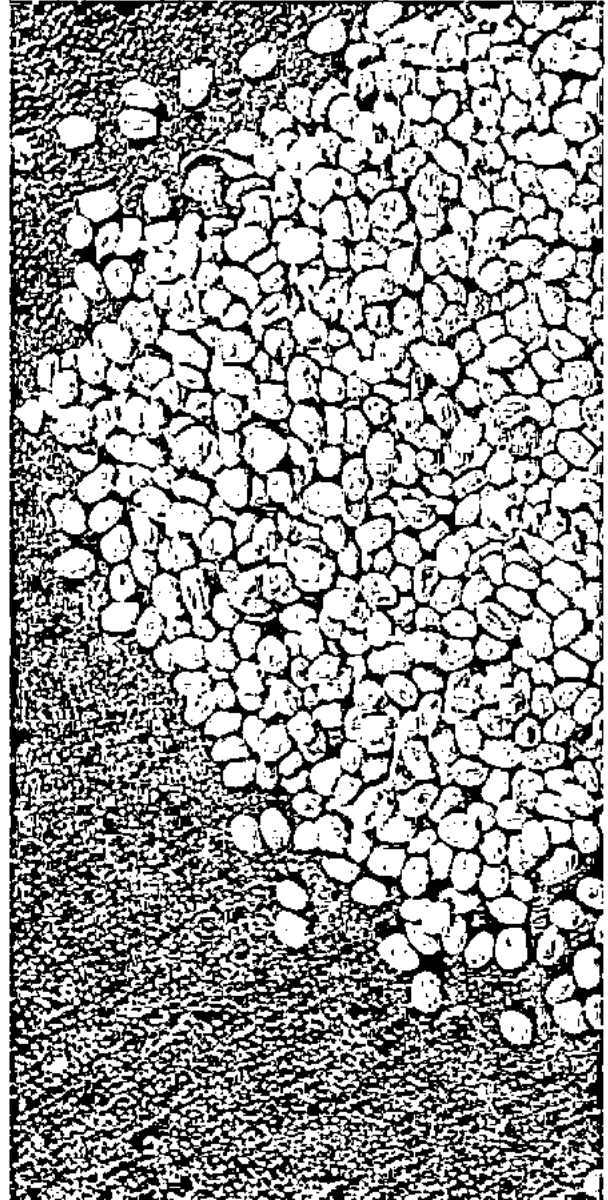
مثل الجلنارة، وهو الجزيري، وأصغره الأندلسي، وأجوده أبيضه وأنتاه وأذكاره رائحة؛ يستعمل منه قلوبه دون قشره، وهو أسود القشرة وداخله أبيض. يؤتى به من أذربيجان ونهاوند ويجمع أبولول». أما داود الأنطاكي فيقول:

«مفرح، مقو للحواس، مانع الخفقان والبلغم، يمنع ضيق النفس والرطوبات اللزجة. منق للمعدة، ويحلل الرياح وأوجاع الكبد والكلى والطحال والحصى وعسر البول. مسمن، ومفتح السدد، قالح للكلف والجرب، ومنق للبشرة، يطلي على الوجه فيقلع الكلف، وينقي البشرة. نافع للفالج

والمفاصل والأورام والنقرس شرباً وطلاءً، ويجبر الكسور، ويشد عضلات البدن، ويطرد الرائحة الكريهة للنفس، وطارد للهوام. ومستقل للديدان. وذلك بمزجه مع العسل طعاماً. يقوي الأعضاء الضعيفة، مانع للنزلات، يزيل الفشي وأوجاع الكبد والظهر. يبطل السحر إذا حمل في خرقة زرقاء والتبخر به».

أما ابن سينا في القانون، فيقول: «جلاء لطيف محلل مسكن للأوجاع. جيد لأوجاع المفاصل والخاصرة والظهر، نافع للفشي مشروباً بالعسل، نافع من القولنج والحصاة في الكلية والمثانة. نافع للظهر مشروباً بماء العسل».

أما ابن البيطار فيقول: «حار لين نافع لوجع الخاصرة إذا شرب نفع من الفشي. يعد أحد الأدوية النافعة للتفتية من الفضول المخرجة للذود وحب القرع.



مفتت لخصى الكلى والمثانة. جلاء محلل لطيف مسكن للأوجاع جيد للظهر. نافع للقولنج، يقوي الكبد. يقطع الكلف إذا دق وخلط بالماء وطلي على الكلف أزاله».

وفي الطب الحديث «يستخدم لتسكين حالات الربو والسعال والكحة والنزلات الصدرية، ويرجع هذا التأثير إلى تكون حامض الهيدروسيانيك، الذي يتولد من جلوكوزيد البروناسين المركب الرئيس في المحلب.

كما يقوم المحلب بخفض درجة الحرارة عند الأطفال عندما يسحق سحقاً ناعماً، ويخلط مع ماء دافئ لتكوين عجينة رخوة توضع على جبين الطفل، فإن الحرارة تنخفض بشكل جيد، وهذا مجرب.

كما أن المحلب إذا سحق سحقاً ناعماً وخلط بقليل من الماء الدافئ، ووضع كلبخة على مواقع الكلف في الوجه مرة كل يوم بضعة أيام، فإنه يزيل الكلف.

يدخل المحلب في وصفات التسمين، فهو مسمن جيد للنحفاء».



المُرَقَّة الكبيرة Great Burnet



عشب معمر له جذمور غليظ، وباقة من الأوراق في قاعدة العشب، أوراقه ريشية مؤلفة من ٧ إلى ١٥ وريقة ذات أعناق طويلة بيضاوية الشكل ومسننة الحواف، ذات ساق قائم، الأزهار بنفسجية اللون صغيرة الحجم، تنتظم فوق الأغصان على شكل سنابل.

الموطن الأصلي للعشب: أوروبا. وليس لهذا العشب علاقة أو قرابة بعشب المرقة كاسرة الحجر؛ حيث إنها من فصائل مختلفة وأجناس لا علاقة لهما ببعض.

الجزء المستخدم من العشب هو الجذمور والأوراق قبل الإزهار. يحتوي النبات على مواد عفصية وصابونينات وجلوكوزيدات وفلافونويدات وفيتامين ج.

كان النبات يستخدم تقليدياً لوقف نزيف الدم من الجروح الخارجية ومن النزيف الداخلي. ويستخدم

الجذمور حالياً كمُعَلَّى لعلاج التهابات المعدة والأمعاء، والإسهال، ولوقف نزيف اللثة، ولعلاج نزيف الطمث القوي والصعوبة في التبول. أما الاستعمال الخارجي للنبات فتستعمل الأوراق والأغصان القتيبة على هيئة ذرور لعلاج القروح والجروح المفتوحة والطفح الجلدي. كما تستعمل كفرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.



المرقنة كاسرة الحجر Saxifrage

عشبة معمرة ذات جذر طويل يشبه في شكله المغزل أو الجزر، ساقه مضلع ومكسو بشعر دقيق متفرع في الجزء العلوي. أوراقه ريشية وخاصة السفلى، بينما الأوراق العلوية للساق معنقة ومقسمة على وريقات صغيرة. أزهار العشبة بيضاء اللون منظمة في عناقيد في نهاية أغصان النبات.

الموطن الأصلي للعشبة جميع أنحاء أوروبا، ويتم في الأماكن الجافة على تربة كلسية.

الجزء المستخدم من العشبة جذورها، التي تحتوي على زيت طيار وفيوروكومارين ومواد قابضة ومواد صابونية.

تستخدم الجذور على نطاق واسع في الطب الغربي كمتشع للبلغم، ومضاد للتقلصات، ومدر للبول، ومطهر، وتستعمل الجذور بشكل محلول أو بشكل مسحوق لعلاج الربو والتهابات الجهاز التنفسي، واضطرابات الجهاز الهضمي، والانتفاخات المعروفة بتطبل البطن وكذلك الإسهال.

ويجب عدم استخدام جرعات كبيرة، حيث إنها تؤدي الكلى، تستعمل الجذور خارجياً على هيئة لصقات لعلاج الجروح البطيئة الالتئام، وتستخدم غرغرة لالتهاب اللثة؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة وتغلى مع ملء كوب ماء مدة ٥ دقائق، ثم تصفى، ويستعمل غرغرة بمعدل أربع مرات في اليوم.



المسك Musk



المسك كلمة عربية واسم لطيب من الأطياب الثقيلة التي مصادرها حيوانية.

والمسك يُحصَل عليه من غزال المسك، وهو حيوان له شكل الغزال عامة، طوله يبلغ نحو المتر وارتفاعه عند الأكتاف يبلغ نحو نصف المتر، وشعره بني رمادي، وهو طويل وخشن. وغزال المسك من الغزلان الخوافه، يسمى لطلب طعامه ليلاً، وهو سريع الهرب، ولذلك يصعب على الصيادين صيده، ويلجؤون إلى نصب المصائد لاصطياده.

وغزال المسك يقطن غابات الهماليا، ويفضل أعاليها، وتمتد مساكنه إلى التبت وإلى سيبيريا والشمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة.

يوجد المسك في كيس يبلغ حجم التفاحة أو البرتقالة عند الفتحاة القلبية في مؤخرة البطن للذكور دون الإناث، في هذا الكيس يفرز الغزال مسكه.

فالذكور هي وحدها مصدر المسك، ولا يد من قتل الغزال للحصول على المسك؛ حيث يفصل هذا الكيس أو الغدة فصلاً كاملاً، ثم تجفف في الشمس أو على حجر أو تغطس في زيت ساخن جداً. ويقال: إن الكيس الذي يحوي المسك ليس إلا خراجاً كبيراً، ويقوم الغزال عند نضجه بحكه على أحجار خشنة؛ فينسلخ الكيس بما فيه، ويجمعه تجار المسك من على الأحجار كما هو.

والمسك يظهر في التجارة، إما كما هو على هيئة غدد كاملة Musk in pods أو مستخلصاً على شكل محبب Musk in grain وأحسن أنواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت، ويليه الوارد من أسام أو نيبال. وأقلها الوارد من سيبيريا.

والمسك الجيد عبارة عن مادة جافة قاتمة اللون إرجوانية، ملساء، مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك،

يحتوي المسك على زيت طيار، والمركب الرئيسي في هذا الزيت هو مسكون Muskone، وهو مركب كيتوني. كما يحتوي المسك على هرمونات ستيروبيدية ومسكويانريدن وقلويدات أخرى وبيتينات.

الاستعمالات،

يستعمل المسك على نطاق واسع، ويكفي أنه نزل في القرآن الكريم، وفي الأحاديث النبوية الشريفة، فقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: «أطيب الطيب المسك» وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها «كنت أطيّب النبي ﷺ قبل أن يُجرم، ويوم النحر وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه المسك».

والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها، وهو الذي يضرب به الأمثال، ويشبه به غيره، ولا يشبه بغيره، وهو كئبان الجنة.



والمسك يسر النفس، ويقويها، ويقوي الأعضاء الباطنة جميعها شرباً وشماً، والظاهرة إذا وضع عليها. نافع للشيوخ والمبرودين، لا سيما زمن الشتاء، جيد للغشي والخفقان وضعف القوة بإنعاشه للحرارة الفريزية، ويجلو بياض العين، وينشف رطوبتها، ويخرج الرياح منها ومن جميع الأعضاء، ويبطل عمل السموم، وينفع من نهش الأفاعي. وهو أقوى المفرحات، مطيب للعرق، مقو للقلب، مشجع لأصحاب المرة السوداء، وهو مسخن للأعضاء، مقو لها، إذا أخذ جزء يسير منه وخلط مع دهن خلطاً جيداً وطلبي به رأس الإحليل أعان على كثرة الجماع، وسرعة الإنزال. فهو ينفع من العلل الباردة في الرأس.

المسك يدخل كمثبت في أغلى أنواع العطور؛ حيث يعطي رائحة نفّاذة لها ودواماً، ورائحته أبقى من كل الروائح.

يوجد مسك مشيد كيميائياً وهو أبيض، ولكنه أرخص ثمناً من المسك الأصلي، مسك الغزال.



الموز (Plantain) Banana



الموز نبات معمر من وحيدات الفلقة، ذات ساق قوية وأوراق عمودية لولبية، وأليافها قوية، ولونها أخضر داكن، وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط، يحتوي كل مشط منها على ١٠ - ٢٠ موزة؛ والموزة لينة متحورة خالية من البذور، وتموت الشجرة بعد إثمارها.

وقد تثمر عدة سنوات. وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً. وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء، وتشحن إلى مكان تصريفها، وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سوداء، وتعالج بالتبخير لإنضاجها.

يعرف الموز بالطلح، ويعرف بأسماء «موز الفردوس» أو «تفاح الجنة» أو «تفاحة آدم» أو «شجرة آدم»، لاعتقاد بعض القبائل أنه الثمرة التي حرمت على آدم وحواء. كما يسمى «بموز العقلاء» أو «الحلماء» لأن فلاسفة الهند كانوا يجلسون في ظله ويأكلون ثمره.

يعرف النبات علمياً باسم Musa spp من الفصيلة Musaceae.

الجزء المستعمل: الأزهار والثمرة والأوراق.

الموطن الأصلي للموز: الهند، أو الملايو، ومنها انتقل إلى فارس، ثم انتشر في بقية المناطق. وقيل: إنه ولد في أمريكا اللاتينية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الموز على فيتامين أ، ج وفيتامين ب وقليل من فيتامين هـ ومعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والفسفور والزنك والصدوديوم ومواد عضوية وماء ونشاء وسكر العنب وسكر القصب ودهن ومواد بروتينية.

الاستعمالات:

لقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٢٠٢ سنوات قبل عصر المسيح - عليه السلام - كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية.



والعالم النباتي بليني أثنى سنة ٧٨ قبل الميلاد على الموز، فقال: «إن الموز غذاء مألوف عند الفلاسفة الهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره الكبيرة، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يساعدهم على التأمل في أسرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم «طعام الفلاسفة» أو «فاكهة الحكماء».

وعرف العرب الموز منذ القدم، وورد ذكره في آثارهم الباقية وورد اسمه «الطلح» في القرآن الكريم في سورة «الواقعة»، وأشاد بعض الشعراء في وصفه منهم الشاعر ابن الرومي القائل:

كاسمه مبدلاً من الميم فاء
كاسمه مبدلاً من الزاي تاء
ت، لقد عم فضله الأحياء
من أفاد المعاني الأسماء
فنعميم متابع نعماء
نازعته قلوبنا الأحشاء

إنما الموز إذ تمكن منه
وكذا فقد العزير علينا
فهو الفوز، مثلما فقد المو
ولهذا التأويل سماه موزاً
نكهة عذبة وطعم لذيذ
لو تكون القلوب ماوى طعام
وأطال «ابن الجباس» في وصفه فقال:

زمرد نظمت على قدره
عقص من بعد ضم منتشره
أرسل شرابه على أثره
زمرد نظمت على قدره
شقق عنه كمام مستتره
ممتزج شهنه بمعصره
حنت أو اوينها على جدره
ظلال أوراقها على ثمره
تقيه حر الهجير في خمرة
بدت عليه رقوم معتبره
فبان وشي الخضاب في حبره
فتنجلي، والنثار من زهتره
كأنها الجيش أم في زمرة

كأنما الموز في عراجنه
فروع شعربراس غائبة
كان من ضمه وعقصه
كان أمشاطه مكاحل من
كأنما زهره الأنيق - وقد
نظام ثغري زينه شنب
كان قامات سوقية عمد
كان أشجاره - وقد نشرت -
حاملة طفلها على يدها
كأنما ساقه الصقيل - وقد
ساق عروس أميط مئزرها
تصاغ من جوهر خلاخلها
حدائق خفقت سناجقها

وكل آياته فباهرة
 كأنما عمره التصير حتى
 كأن عرجونه المشيب أتى
 كأنه البدر في الكمال وقد
 كأنه بعد قطعه، وقد اصفر
 متيم قد أذاب به كمد
 معلق بالرجاء ظاهره
 يطيب ريحا ويستلذ جنى
 كأنه الحر حال محنته

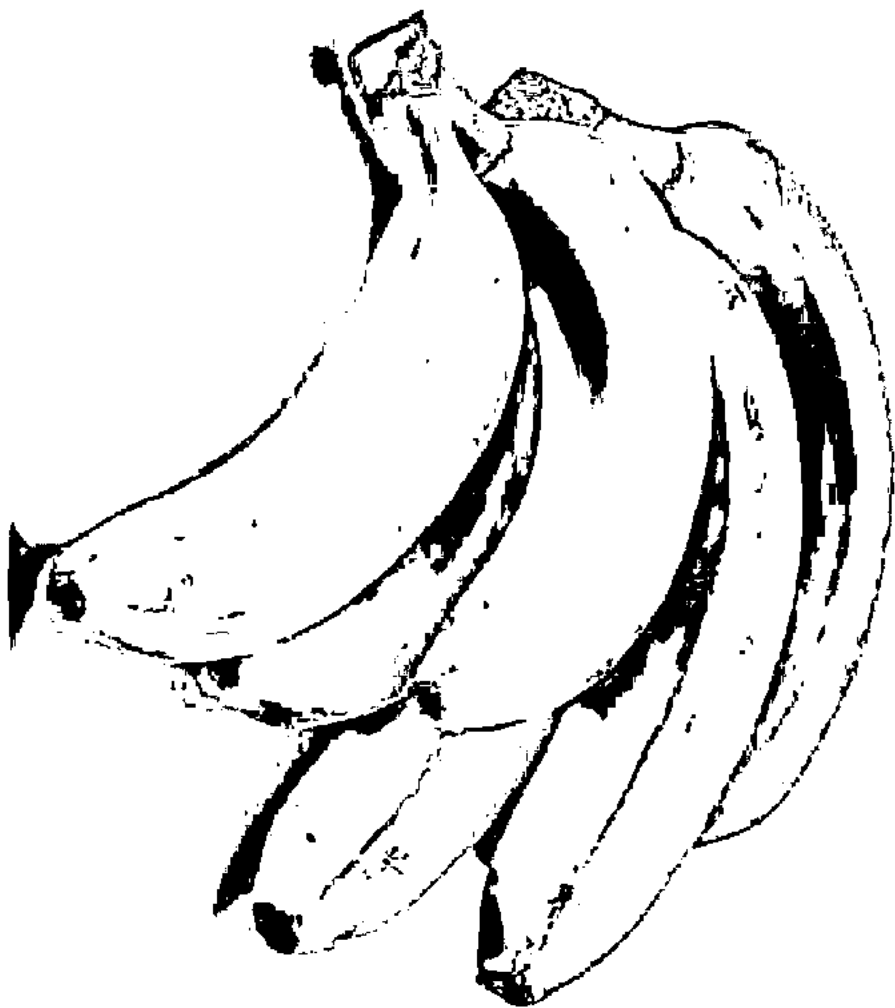
تبين في ورده وفي صدره
 زمان وصل الحبيب في قصره
 يخبر أن حانه انقضا عمره
 أصيب بالخسف في سنا قمره
 لما نال من أذى حجره
 بيت من وجدته على خطرته
 يخبر عما أجن من خيرته
 على أذى زاد فوق مصطبره
 يزيد صبراً على أذى ضرره

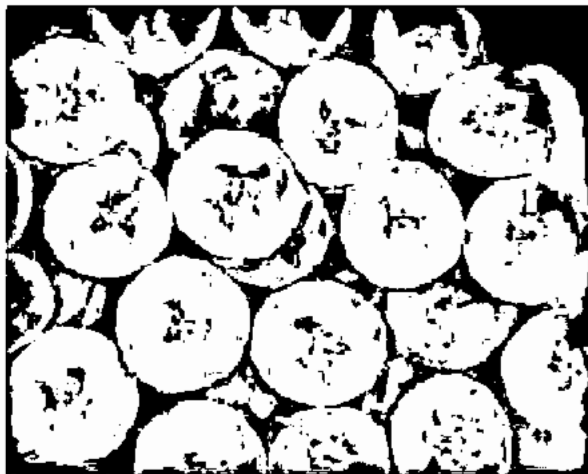
وقد وصف الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة، ويدر البول، ويزيد في المنى ويحرك شهوة الجماع، ويلين البطن ويسمن كثيراً ويؤكل عادة قبل الطعام، وأجوده الناضج، الحلو، الكبير.

الإكثار من الموز يضر المعدة، ويزيد في الصفراء والبلغم، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلّي به الرأس الأقرع، أو الحكّة أفاد كثيراً. وطبيخه إذا مزج مع بذر البطيخ، ودهن الوجه به فإنه يجلو الكلف، وينعم البشرة، ويحسن اللون، وإن وضع ورقه على الأورام حلّ لها، وورقه يدخل في تراكيب الكحة والربو الشعبي.

إن وجود الأملاح المعدنية بكميات كافية في الموز والفيتامينات تؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية، فالكيلوجرام من الموز يحوي جراماً واحداً من الكالسيوم (١٠٠٠ مجم)، وحاجة الجسم من الكالسيوم هي جرام ونصف الجرام يومياً، وأكل ثلاث موزات تكفي لحصول الجسم على نصف حاجته، وكالسيوم الموز يهضم. والفسفور الموجود في الموز يسمى ملح الذكاء، والقلور الذي فيه يحمي الأسنان من التسوس، وغنى الموز بفيتامين ج يجعله مقوياً للعضلات وحامياً من التعفّنات، وفيتامين ب يحمي الأعصاب، تكافح فقر الدم ويحفظ التوازن العام، وفيتامين هـ يغذي الأعصاب. كما يفيد الموز في أمراض الرئة والروماتزم وبعض حالات التشنج.

موسوعة فايز لطب الأعشاب





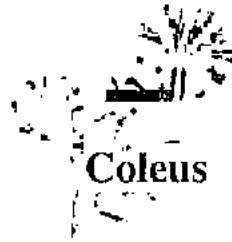
ملاحظة هامة :

يجب منع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غناه بالسكريات، والمصابين ببعض أمراض الكبد لصعوبة هضمه، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه.

ينصح بإعطائه للأطفال؛ حيث يهرس مع الحليب ويقدم لهم. ويمكن هرسه مع العسل أيضاً. كما يعطى للناقهين والمصابين بفقر الدم والوهن العام والحوامل والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ، وهو مفيد جداً للجهاز العظمي وللمفاصل والأعصاب، وللضعف الجنسي والعقلي، ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل.

ويمكن تجفيف الموز وطحنه وعمل خبز منه، وهو يشبه دقيق الأرز في التركيب الكيميائي. ويصنع من دقيق الموز خبز في فرنسة للمصابين بالتهبول الزلالي، وتآكل عائلات في بلاد أخرى خبز الموز مشوياً أو مع الزبدة، ويصنع في السودان والهند وغيرهما خبز من دقيق الموز يعجن بالسكر والمنكهات، ويتزود به عادة المسافرون (عن أحمد قدامة).





يعرف الفجد أيضاً باسم المدان وزهرة الغمد، وهونبات معمر ذو جذور شبيهة بالدرنات وسوق منتصب، يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم. أوراقه كبيرة قلبية الشكل قصيرة العنق، حافة الورقة منشارية، والورقة غنية بالعصارة المائية. الأزهار

تكون على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، ذات لون بنفسجي. يعرف النبات علمياً باسم *Plectranthus barbatus* من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند، وينمو على السفوح الجافة للسهول الهندية، وفي البلاد السطحية بجبال الهملايا. كما ينمو في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة الدافئة، ذلك النيبال وسريلانكا، وميانمار وأجزاء من شرق إفريقية. وهو ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الجنوبية من المملكة، ويوجد منه عدة أنواع هي:

P. arabicus, *P. asirensis*, *P. comosus*, *P. cylindraceus*, *P. pseudomarrubioides*, *P. tenuiflorus*.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والجذر الذي يقطع في الخريف.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على زيت طيار وتربينات ثنائية المركب الرئيس فيها هو الفوروسكولين.

الاستعمالات :

النجد يستخدم في الطب الهندي على نطاق واسع وهو علاج هضمي مألوف. وقد اشتهر هذا النبات في الغرب عندما فصل أحد مكوناته وهو مركب الفوروسكولين في السبعينيات وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفوروسكولين دواء قوي لحالات متعددة بما فيها قصور القلب والزرق glaucoma والربو الشعبي.

والفوروسكولين له فوائد علاجية هامة، فهو يخفف ضغط الدم، ويرخي العضلات الملساء، وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية، وتنشيط الإفرازات الهضمية، وخفض الضغط داخل العين.

يستخدم هذا النبات في المنطقة الجنوبية، ويزرع في المنازل لما له من فوائد عديدة: كمهضم، وطارد للغازات، وضد المغص، وتحسين دوران الدم إلى الدماغ. يستخدم ضد بحة الصوت واحتقان الحنجرة. ويزرعه الناس لهذا السبب بالذات. ولذلك يعد علاجاً ناجحاً للمشكلات التنفسية. يؤكل من النبات عادة 4 إلى 5 أوراق بمعدل مرتين في اليوم. وللأوراق طعم حار وعطري في الوقت نفسه. الأنواع الأخرى لا تستخدم في المنطقة الجنوبية بأي حال من الأحوال، حيث يدعي الأهالي هناك أنها من الأعشاب التي لها أخطار ضارة.



الندبة

Sundew

عشب معمر تفرز أوراقه عصارة لزجة، تعلق بها الحشرات فتمتصها النبتة وتضمها. أوراق النبتة مستديرة، وتوجد جميعها في قاعدة النبات، ولها أعناق طويلة ومغطاة بشعيرات رفيعة حمراء غددية وحساسة جداً، تفرز رذاذات من سائل لزج في رؤوسها، تشبه قطرات الندى، وعليه جاء اسم النبات (الندبة).

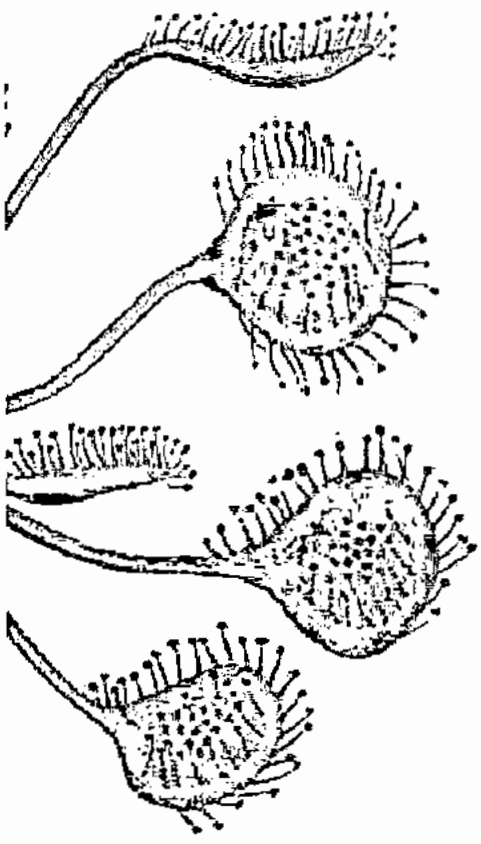
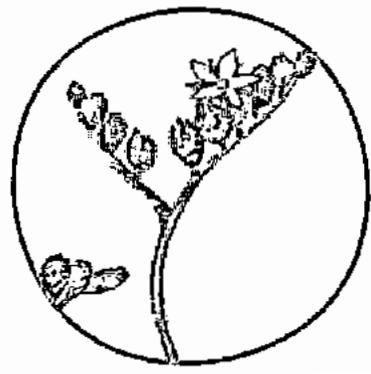
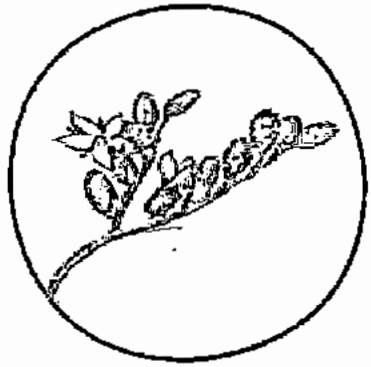
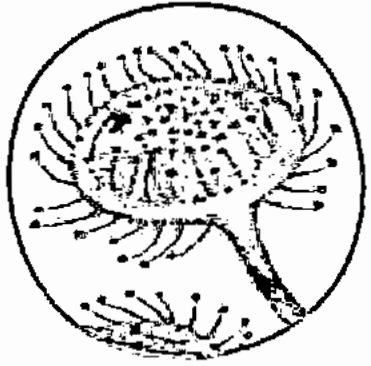
الموطن الأصلي للنبات: أوروبية والجزر البريطانية، وهي تعيش في التربة الحامضية الرطبة، وتكثر بجوار المستنقعات.

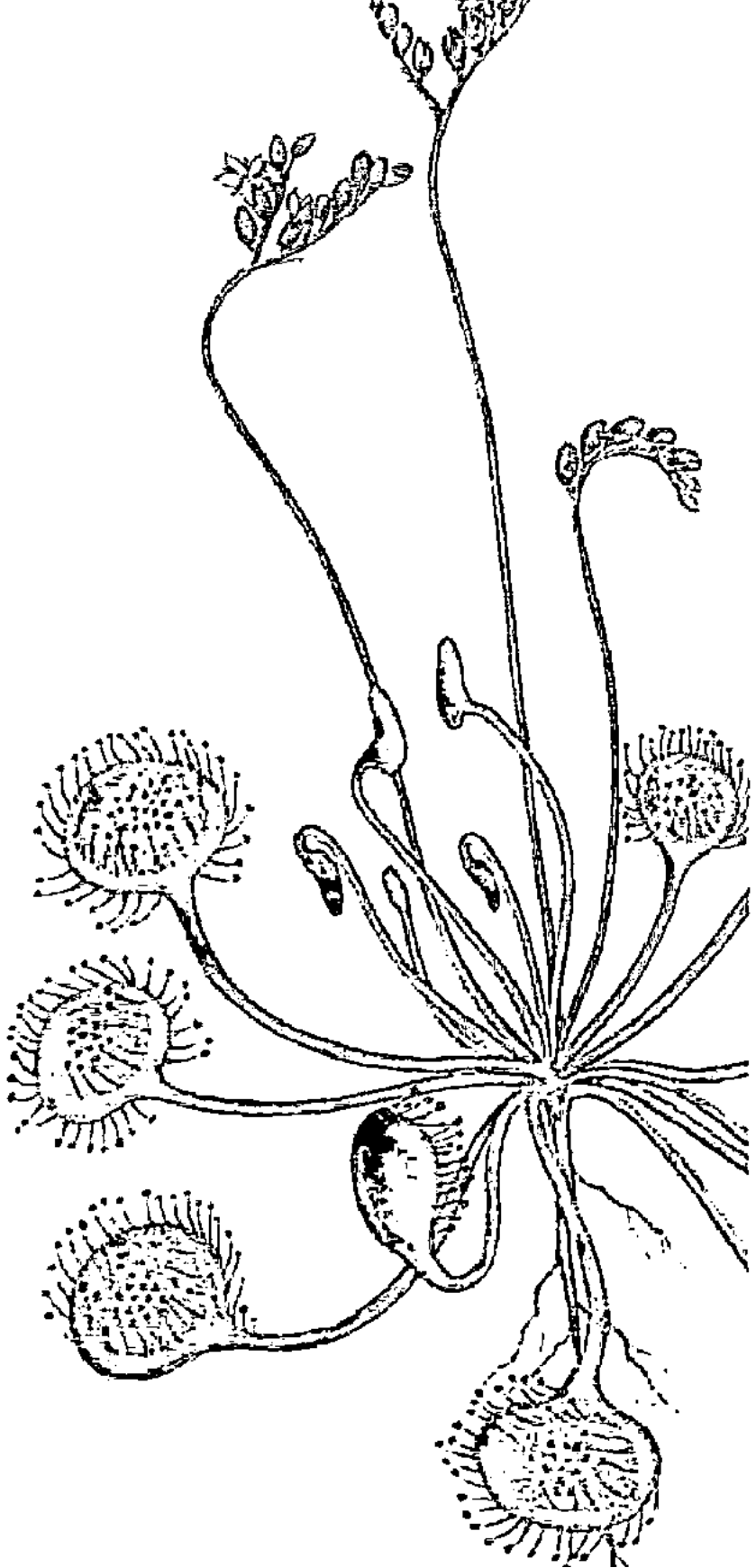
الجزء المستخدم من الندبة أوراقها وأغصانها المزهرة، التي تحتوي على أنزيمات وجلوكوزيدات وفيتامين ج وصيغ، وكر بوكسي وأوكسي نثوكينون وهي مادة ضد التقلص وتوقف السعال.

الاستعمالات:

مخفض للسكر، ومضاد للمغص، والتقلصات، ومهدئ، ومدر للبول، ويوقف التشنج والسعال. يستعمل في علاج الشاهوق، وللعشبة تأثير قوي على تصلب الشرايين. كما تستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو. كما تستخدم في حالة تقلص الشرايين ولتحسين أداء الدورة الدموية.

كما تستخدم في المعالجة المثلية. يستخدم ملء ملعقة من مسحوق النبات كاملاً في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب لجميع الأعراض المذكورة أنفاً بمعدل مرتين في اليوم.







النعناع Peppermint

عشب معمّر له جذامير تنتشر أفقياً قريبة من سطح الأرض، يكاد المرء رؤية بعضها يحمل سوقاً قائمة يميل لونها إلى اللون الأحمر، وتتفرع كثيراً في أعلى النبات، أوراق النبات معنقة ومتقابلة خضراء داكنة مشرّبة بحمرة خفيفة، لها شعيرات صغيرة ناعمة بيضاوية إلى شريطية الشكل. الأزهار صغيرة بنفسجية تميل إلى الاحمرار.



توجد الأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان. جميع أجزاء النبات لها رائحة عطرية، وطعم النعناع حريف.

يعرف النبات علمياً باسم *Mentha-x piperita*.

الموطن الأصلي للنعناع: أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية، ويزرع حالياً في أغلب بلدان العالم. وتتميز المملكة العربية السعودية بأجود أنواع النعناع، وقد اشتهرت المدينة المنورة والطائف والمناطق الجنوبية من المملكة بأجود أنواع النعناع.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية. يحتوي النعناع على زيت طيار أهم مركباته المنشول، الذي تصل نسبته ٥٥%. وكذلك المثون، الذي تصل نسبته إلى ٤٠%. كما يحتوي النبات على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيونين، منتوسيد. كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية وكذلك مواد عصبية.

الاستعمالات:

لقد عثر على أوراق مجففة في أمهرام مصر ترجع إلى ما يربو على ١٠٠٠ سنة، قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان. يسمى النعناع باللغة الفرعونية «أميسي». وقد عثر عالم الآثار الفرنسي ما سيبرو عام ١٨٨٤م، في إحدى المقابر الفرعونية بجهة شيخ عبد القرنة على إكليل يتكون جزؤه العلوي من النعناع. وورد النعناع في البرديات المصرية القديمة ضمن العديد من الوصفات العلاجية وتحضير بعض الروائح العطرية.

لقد جاء النعناع في بردية إبيرز الطبية: كعلاج ممتاز للجروح من الخارج على هيئة دهانات. كما ذكر أيضاً كمشروب لعلاج بعض الاضطرابات والأمراض المعوية. وحالات المغص ولانتفاخات البطن عند الأطفال، هذا بالإضافة إلى معرفة الفراعنة لقيمة النعناع كمطهر، وله القدرة على قتل الميكروبات وتأثيراته الفاعلة على الجلد. ولهذا استخدموه من الخارج كدهان لاحمرار الجلد وعلاج البثور والجروح، وأدخلوه في صناعة الأدوية المسكنة وكذلك العطور.

لم ينتشر النعناع في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر: حيث وجدوا أن القيمة العلاجية الرئيسية في النعناع تكمن في قدرته على تفريغ الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص.

يقول ابن سينا في النعناع: «النعناع فيه قوة مسخنة قابضة، وإذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من البطن، يقوي المعدة ويسكن الفواق، مهضم، يمنع الشيء ويستخدم ضماداً لتسكين الأورام».

أما ابن البيطار فيقول «النعناع فيه قوة مسخنة، ويضمد به الجبهة من الصداع، ويقوي المعدة ويسخنها، ويزيد من القدرة الجنسية».

أما داود الأنطاكي فيقول: «النعناع يمنع الغثيان، والقيء، وأوجاع المعدة والمغص، والفواق والرياح الغليظة، ويسكن الألم، ويبرد البول، ويذهب الحميات والنقرس، وعلاج النساء والحكة والجرب طلاءً وشراباً».

- يستعمل مشروب مُغلى أوراق النعناع بمعدل ٢٣- أكواب يومياً كملاخ ناجح وممتاز لاضطرابات المعدة والمرارة وآلام الحيض ولتسكين حالات المغص. ولتحضير مشروب النعناع فأفضل طريقة هي أخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق النعناع لكل كوب ماء مُغلى، مع ملاحظة عدم غلي الأوراق في الماء ولكن يكتفي بصب الماء المغلى عليها في الكوب، فقطط ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب.

- تستخدم لبخات مكونة من أوراق النعناع مع الخل أو دهان الأماكن المصابة مثل الالتهابات الجلدية والجرب وحالات التهاب الشدي.

- لتسكين الآلام العصبية والصداع، تستعمل لبخات مكونة من أوراق النعناع فوق المكان المصاب، أو يوضع كيس من الشاي مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينها فوق مكان الألم.

- يستنشق دخان أوراق النعناع لحالات الزكام والسعال والتهاب الجهاز التنفسي.

يدخل زيت النعناع في صناعة عدة مستحضرات صيدلانية؛ حيث يدخل في صناعة معاجين الأسنان، وفي معظم أدوية الكحة ونزلات البرد، وهو معطر ممتاز للأدوية الطبية.



النعناع البري Pennyroyal



النعناع البري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٥ سم. له أوراق بيضوية مسننة وأزهار ذات لون ليلكي. يعرف النبات علمياً باسم *Mentha pulegium* من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطن الأصلي للنعناع البري: أوروبا وغرب آسيا. وقد وطن في الأمريكيتين. ويزدهر كثيراً في المناطق الرطبة، ويجمع عندما يزهر في فصل الصيف.

الجزء المستخدم من النبات هي الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، من أهم مركباته بوليفون بنسبة عالية ما بين ٢٠-٩٢% وأيزوبوليفون ومنتول. وتربينويدات أخرى. كما يحتوي على مواد مرة وحمض العنص.



الاستعمالات:

كتب المؤرخ الطبيعي الأغرقي بلينوس: أن النعناع البري كان يعد أفضل عشبة طبية، ويعد أفضل من الورد، وأنه ينقي الماء الفاسد، وقال معاصره دستوريدس: إن النعناع البري يحض على الحيض والولادة. وفي عام ١٥٩٧م كتب جون جيرارد أن صنع إكليل من النعناع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار.

ويشتق الاسم Pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، مما تشير إلى استخدام هذا النبات لقتل البرغوث، وأصبح النعناع البري شعبياً عبر القرن الأول الميلادي، وبعد أن ذكر عالم الطبعية الروماني بلين القديم: أن النعناع البري يطرد البراغيث، ومن هنا أتت شهرته كمبيد طبيعي للحشرات، فعندما يفرك أو يطبق على البشرة فإنه يبعد حشرات أخرى، لذلك لُقِّب أيضاً بعشبة القردة، وهو نوع من الحشرات، وكذلك سُمِّيَ بنبات البعوض. لم يبرز بلين القديم فاعلية هذا النبات في مكافحة البراغيث فحسب، ولكن وصفه أيضاً علاجاً للسعال ومنشطاً للهضم، وكان يوصى بتعليق النبات في غرف المرضى لاعتقاده أن عطره يسهل عملية الشفاء، وقد أكد الطبيب الأغرقي ديتورديس ما أوصى به سلفه وأضاف أن هذا النبات ممتاز في تشييط الطمث وفي طرد المشيمة بعد الولادة.

في القرن السادس عشر اعترف جون جيرارد على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مقشعاً إذا مزج مع العسل، فإنه ينظف الرئتين، ويساعد الصدر على طرح الأخلاط الغليظة، وكان عالم الأعشاب البريطاني الشهير نيوكولاس كولبير الذي عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أمراض أخرى، مثلاً إذا مزج هذا النبات مع النبيذ فهو مفيد جداً للأشخاص الذين عانوا من لسعات أو عضات الحيوانات والحشرات السامة، ويعود الأشخاص المغمى عليهم إلى وعيهم ما إن يوضع مزيج النعناع البري مع الخل في فتحات أنوفهم. أما إذا جفف وحرق فهو يقوي اللثة ويخفف آلام المصابين بالنقرس، وإذا استخدم مضاداً فهو يشفي الدمامل.

في بداية القرن التاسع عشر كان العشابون أتباع طومسون ينصحون بوضع بضع أوراق من النعناع البري في فتحات الأنف لوقف الرعاف، وبعد حرب الانفصال اعتمد الأطباء الانتقائيون هذا النبات: كمخفف للحمى، ومنشط للهضم، ولإدرار الحلمت. وقد أشاروا إلى هذا النبات كعلاج مختار لحالات الرشح الخفيفة ووضعوه لعلاج التهاب المفاصل والسعال الديكي ومغص الأطفال ولاضطرابات الحلمت. لقد ذكر النعناع البري في دستور الأدوية الأمريكية: كشراب مقو، ومنشط هضمي، ومدر للحلمت. ووصف زيت هذا النبات كمهيج للأعضاء وكنبات يفيد في مساعدة النساء على الإسقاط.

يستعمل نقيع النعناع البري خارجياً لعلاج الحكمة والشميل واضطرابات الجلد الملتهب، مثل الأكزيما وحالات النقرس.

يجب ملاحظة عدم استخدام الزيت الطيار لأنه لا يستعمل داخلياً، ويمكن استعماله خارجياً بعد تخفيفه بوسيط مثل زيت الزيتون أو السمسم. لا يؤخذ النعناع البري أثناء الحمل إذا كانت دورات الحيض شديدة، وكذلك لا يستخدم للأطفال دون سن السادسة.

الجرعات هي ملء ملعقة من مجروش النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



النعناع الصعترى Corn Mint

النعناع الصعترى عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠سم، له سوق مربعة وأوراق بيضوية الشكل مسننة، ودورات من الأزهار الليلية الفاتحة، التي تنبعث من أباط الأوراق. يعرف النبات علمياً باسم *Mentha hapocalypt* من الفصيلة الشفوية Labiatae.



الموطن الأصلي للنبات:

المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويزرع على نطاق واسع في الصين وفي كثير من بلدان العالم. يقطف النبات بمعدل ٢-٣ مرات في السنة، وأفضل وقت للقطاف ما يكون في أول الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع الأجزاء الهوائية، وتحتوي هذه الأجزاء على زيت طيار، يتكون بشكل رئيس من المنثول. حيث يصل إلى ٩٥٪ من مجموع مركبات الزيت، وكذلك المنثون وأسيتات المنثيل والكامفين والليمونين وترينويدات أخرى.

الاستعمالات:

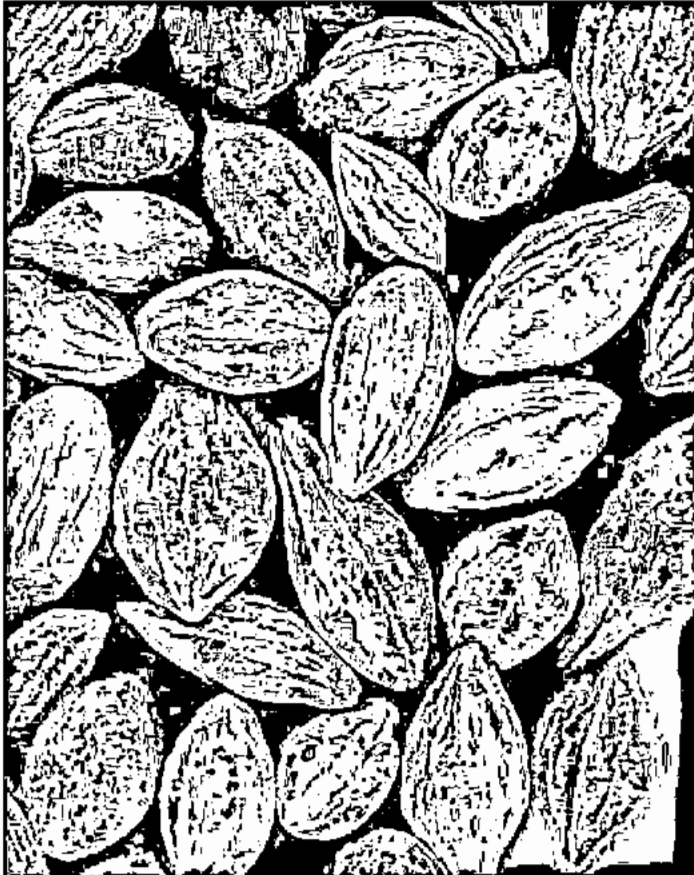
ذكر النعناع الصعترى في عام ٤٧٠ ميلادية في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» تأليف الجدلبي. واستخدم الصينيون وصفة للنعناع الصعترى في القرن الخامس عشر للزحار المصحوب بالدم. يعد النعناع الصعترى علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق وتقرح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى، التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. ويساعد في خفض الحرارة وضد النزلة. يستخدم كذلك للإسهال والزحار الدموي. أما عصير أوراق النبات فقد استخدمت لعلاج ألم الأذن. يستخدم النعناع الصعترى ممزوجاً مع أقحوان الحدائق لعلاج الصداع والعيون المحتقنة أو العيون المتقرحة.

لا يوجد للنعناع الصعترى أضرار جانبية، ويستخدم بأخذ ملء ملعقة من مجروش النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



الهليلج
Balanitea

الهليلج نبات معمر تشبه النخيل، بطيئة النمو، وثمارها تشبه ثمار البلح، وخشبها يتاوم الحشرات.



يعرف علمياً باسم *Balanitea egyptica* من الفصيلة النخيلية، يسمى بالفرعونية «إيشت» وأحياناً «باق»، بينما أطلق عليه العرب «تمر العبيد»، ويسميه العامة من المصريين المحدثين «البلح الهزار».

الموطن الأصلي للنبات: مصر.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار والأوراق والزيت.

المحتويات الكيميائية،

تحتوي ثمار الهليلج مواد صابونية، ويحتوي بالانتين ١، ٢، ١. ٢، ٢ - ٢، ٢، ٢ وسكاكر ومواد عفصية وزيت طيار.

الاستعمالات،

عثر العلماء على ثمار الهليلج في مقابر كاهو التي يرجع تاريخها إلى عصر الأسرة الثالثة عشرة، وفي مقابر دير أبو النجا بالقرب من مدينة طيبة، وهي لازالت محفوظة بالمتحف الزراعي المصري حتى الآن.

وكان الفراعنة يقدمون ثمار الهليلج ضمن بعض الهدايا الجنائزية، ويصنعون من الأغصان الأكاليل الجنائزية. ويأكلون الثمار، ويستخرجون منها زيتاً لاستخدامه في الطب وصناعة العطور والدهون. ومن المعروف حالياً أن أشجار الهليلج تنمو بكثرة في بلاد النوبة ومنطقة الواحات بمصر.

كان الفراعنة يأكلون الثمار غير ناضجة؛ كملين وطارد للديدان، ولعلاج النزلات المعوية والتهايات المثانة. أما الزيت المستخرج من البنات فكانوا يستعملونه دهاناً وحقنة شرجية ضد السيلان ونزيف الرحم، وكمسكن موضعي للنزلات المعوية والدوستتاريا، ودهانات التدليك الموضعي للمفاصل المتألمة، ولحالات القراع ونقطة لالتهاب الأذن ولإيقاف النزيف من الجروح، ودهاناً موضعياً لمنع لدغ البعوض والالتهابات الشرجية (عن مختار سالم).

يقول الطبيب ديسقوريدس في الهليلج: «الهليلج أصناف منه الأصفر الفج والأسود الهندي، ومنه الكابلي وهو أكبر من الجميع، ومنه الصيني وهو دقيق خفيف، وأجوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة».

أما ابن سينا فيقول: «جميع أنواع الهليلج نافعة من الجذام، والخفقان، ووجع الطحال. والنوع الأصفر نافع للعين المسترخية، ويدفع مواد السيل كحلاً وشراباً».

والهليلج دباغ جيد للمعدة، وينفع من البواسير والحميات والاستسقاء، وقيل: إن النوع الكابلي ينفع القولون، والحميات، والصداع. والنوع الأصفر ينفع الصداع، والخفقان».

ويقول داود الأنطاكي: «الهليلج يسهل الصفراء، ويفتح السدد، ويشد المعدة، ولكنه يحدث القولنج. يجفف الرطوبات، ويحد البصر، وخصوصاً إذا أحرق في العجين. ومن خواصه المجربة إذابة المعادن بسرعة، وخصوصاً الحديد. وقيل الطبخ يضعف الهليجات، وأجود أنواعه الضارب إلى الحمرة والصفرة، وهو يقوي الحواس والدماغ، ويذهب الاستسقاء وعسر البول، وأنواع الهليجات كلها تضعف البواسير. وتخرج رياحها، وتذهب الحميات والعطش والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى شرباً».

- يستخدم مغلى أوراق وثمار الهليلج كمشروب علاجي جيد لعلاج النزلات المعوية والحميات.
- يستعمل مغلى النبات كمشروب وأيضاً كحقنة شرجية لإزالة الالتهابات الشرجية.

- من أكل حبة واحدة من الهليلج الكابلي يومياً لم يشب.
- يستخدم زيت الثمار دهاناً مرتين يومياً لعلاج الجروح وإزالة البثور وبعض الأمراض الجلدية وتسكين آلام المفاصل.
- يستخدم زيت الثمار بمعدل ٣ قطرات داخل الأذن ثلاث مرات يومياً لعلاج التهابات الأذن.



الهلبيون
Asparagus

الهلبيون نبات معمر رفيع الساق يصل ارتفاعه إلى مترين، له أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء، تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية. يعرف الهلبيون علمياً باسم *Asparagus officinalis* من الفصيلة الزنبقية *Liliaceae*.

الموطن الأصلي للهلبيون: المناطق المعتدلة من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

الجزء المستعمل من الهلبيون: الأغصان الطرية الطازجة، حيث تربط في حزم، ويجب استعماله طازجاً.





المحتويات الكيميائية للهليون،

تحتوي أغصان الهليون الطازجة على جلوكوزيدات سيترويدية، وتعرف بجلوكوزيدات الهليون وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات. كما يحتوي على فيتاميني أ، ج وحمض الفوليك وكذلك معادن الحديد والفسفور والمنجنيز.

الاستعمالات:

استعمل قبل ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. وعرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي نصح الطبيب الأغرقي دستورديس بمغلي جذور الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النساء. وقد عرفه المصريون القدامى، وكانوا يقدمون حزماً منه هدية لآلتهم. واليونانيون كانوا يأكلونه متويماً جنسياً، ويسمونه «الشهوة». والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدروه كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة سامية في قصور ملوك أوروبا والطبقة الراقية، وتأثقوا في طعامه وابتكروا شوكة خاصة به، وأطلقوا عليه اسم قرن الكبش، ومن يومها احتفظ بمكانته، وأصبحت نادرة «فونتيتيل Fontenelle» الكاتب الفرنسي مع طبقي الهليون مشهورة. وهي: أن فونتيتيل دعا كاهناً معروفاً بالنهم إلى غداء عنده، وكان هذا يجب الهليون بالصلصة البيضاء، ويحبه فونتيتيل مطبوخاً بالزيت فطلب خادمه أن يطبخ نصف الهليون بالصلصة والنصف الثاني بالزيت، وحين كان فونتيتيل وضييفه الكبير يقعدان حول مائدة الطعام سقط الكاهن ميتاً بسكتة قلبية، فما كان من فونتيتيل إلا أن ركض إلى المطبخ وهو يصيح: جميع الهليون يطبخ بالزيت، إن الكاهن لن يتغدى».

إن الهليون ذو قيمة غذائية ضعيفة، فهو يحوي قليلاً من البروتين، ولكنه عالي القيمة بفيتامينات أ، ج، وهو سهل الهضم، ومفيد لأصحاب المعد الضعيفة والراغبين في التخلص من البدانة.

لقد تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن الهليون، وكانوا يأكلونه مسلوفاً كملين للمعدة، ومدر للبول، ويزيد المنى، ومفيد للصدر والرئة، ويخفف ألم الظهر

والورك والفالج والنقرس، مفتوح لسدد الكلى والكبد، ونافع من اليرقان، ومسحوق جذوره يشفي وجع الأسنان، إذا وضع عليها وكذلك شرب الماء الذي تسلق فيه جذوره يفيد من عسر البول وعرق النساء، ووجع الأمعاء. وإذا أُكِلَ بعد الطعام غذى أكثر منه قبل الطعام، وهو لطيف الهضم، سريع، وماؤه وبذره يفتت الحصى في الكلى والمثانة، وهو يحد البصر وينفع من ابتداء نزول الماء في العين. وإذا جفف في الظل ثم أحرق وخلط مع ضعفه من العسل، وأُكِلَ منه ٩ جرامات على الريق مدة ثلاثة أيام فتت الحصى في المثانة والكلى وقوى مجاري البول، ونفع من عسره وعسر الحبل.

وفي الطب الحديث يستعمل مرطباً ومدرأً للبول، ومدرأً للإفرازات الكبدية الصفراوية والمعدية، نافعاً للصدر والجلد. مرمماً للجسم، ومسهلاً مرققاً للدم، مهدئاً لتهيج القلب، خافضاً للسكر. وينصح بتناوله للمصابين بالضعف الجسمي والفكري وفقر الدم، وللناقهين، ونقص الإفرازات الصفراوية والبولية والروماتزمية والصرع والتهاب المفاصل والنزلات الصدرية المزمنة.

يستطيع جميع الناس تناول الهليون بشرط أن يحسنوا انتقاءه، وينصح المصابون بالزلال والبروستاتا والتهاب المثانة وضعف مجرى البول أن يتلوا من استعماله لوجود مواد كيميائية فيه قد تسبب لهم بعض الإزعاجات.

يفضل استعمال الهليون حالماً يتم قطفه؛ لأنه يفسد بسرعة، وعند حفظه في الثلاجة يفقد نصف محتواه من فيتامين ج، ويفقد نكهته كذلك عبر يومين من قطفه. أما إذا جُمِدَ بسرعة فإنه يحتفظ بمعظم قيمته الغذائية، ويفقد تليب الهليون نكهته وقيمته الغذائية عند إضافة كميات كبيرة من الملح. ينصح المصابون بالنقرس تجنب تناول الهليون لاحتوائه على البيورين، وهو مادة تعجل ظهور نوبات النقرس المؤلمة.





الهندباء البرية Chicory



الهندباء البرية من الأعشاب التي
يكثر نموها في الأراضي الطينية والجافة.
يتراوح ارتفاعها ما بين ٤٠-٩٠سم،
وسوقها جوفاء قليلة الأوراق مكسوة
بشعيرات خشنة. الأوراق طويلة مسننة
خشنة اللمس.

الأزهار مستديرة زرقاء اللون،
ونادراً ما تكون حمراء أو صفراء، لها
خاصية التفتح في الصباح، ثم تقفل
بنظام جميل عند الظهر. الجذور غليظة
مخروطية. تعرف الهندباء البرية علمياً
باسم *Cichorium intybus* من الفصيلة
المركبة *Compositae*.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها
أوروبية وشمال إفريقية وغربي آسيا. تنمو
بشكل كبير على جوانب الطرقات وفي
المنحدرات.

الجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على نحو ٥٨٪ إنولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وفيتامينات ومعادن، أهمها الحديد والكالسيوم والصدويوم والبوتاسيوم. كما تحتوي على بروتين وسكريات.

الاستعمالات:

وفقاً لبلينوس كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر بدلاً من القهوة.

يقول أبو بكر الرازي في الهندباء البرية: «كان رجل مريض باليرقان فسقيته ماء الهندباء والسكنجين فأصابه سعال سقيته ماء الجبن فسكن فكان بالغاً فيما رأيت».

وقال ابن سينا «الهندباء تفتح السدد في الأحشاء والعروق. وفيها قبض صالح، يضمده به النقرس، وتنفع من الرمذ الحار، وتقوي القلب، وإذا حلل الخيار شمير في مائها وتغرغر به نفع أورام الحلق».

وقال ابن البيطار «الهندباء نبات له زهر أصفر قليل المرارة، ينبت في مصر بكثرة، وهي نافعة لعلاج الكبد، وإذا أكلت مع الخل عقلت البطن».

أما داود الأنطاكي فيقول: «يذهب الحميات والعطش والتهيب والحرارة والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى، ويقوي المعدة شراباً يحلل كل ورم طلاءً. وبالخل بعد العصر يمنع الرمذ. وهو يبطن بالهضم، ويقال: إن البري منه يجلو بياض العين».

تعد الهندباء البرية ذات قدرة كبيرة على تنشيط الهضم وعلاج التشنجات الكبدية وتنقية الدم وتلين المعدة وزيادة إدرار الصفراء والبول. كما اكتشف العلماء حديثاً أن الهندباء تقوي الجسم وتعالج حالات الأنيميا والإرهاق وهي منشطة للأمعاء والكبد وقاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة في علاج عسر البول وحب الشباب وبعض الأمراض الجلدية.



- يستعمل مُغلى مسحوق الجذر، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة في كوب ماء مُغلى، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل ثلاث مرات يومياً، وذلك لعلاج التهابات الكبد والبيواسير وعسر البول والإمساك.
- يتناول المريض عصير الأوراق والزهور الطازجة بجرعات متعددة يومياً للأمراض الجلدية والبتور وحب الشباب.
- يستعمل مُغلى الأوراق والأزهار والجذور بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء غالي بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، وذلك لحالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية للطعام.
- يستعمل مُغلى الجذور على هيئة كمادات دافئة موضعية ثلاث مرات يومياً لحالات الرمد والتهابات العين.
- يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في التدليك الموضعي لحالات ضمور العضلات وآلام الأطراف.
- يستعمل مُغلى الأوراق والأزهار والجذور على شكل كمادات موضعية لالتهابات المفاصل وتقلصات المعدة.





نبات عشبي معمر يبلغ ارتفاعه نحو مترين وأوراقه رمحية متبادلة يصل طولها إلى ٦سم وعرضها نحو ٧.٥سم. الثمار كبسولية الشكل يصل طولها ما بين ١-٢سم، ويوجد عدة أشكال تختلف باختلاف النوع، وتحتوي كل ثمرة على عدد من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Elittaria cardamomum* من الفصيلة الزنجبيلية *Zingiberaceae*.

الموطن الأصلي: الهند وجزر الهند الشرقية والهند الصينية.

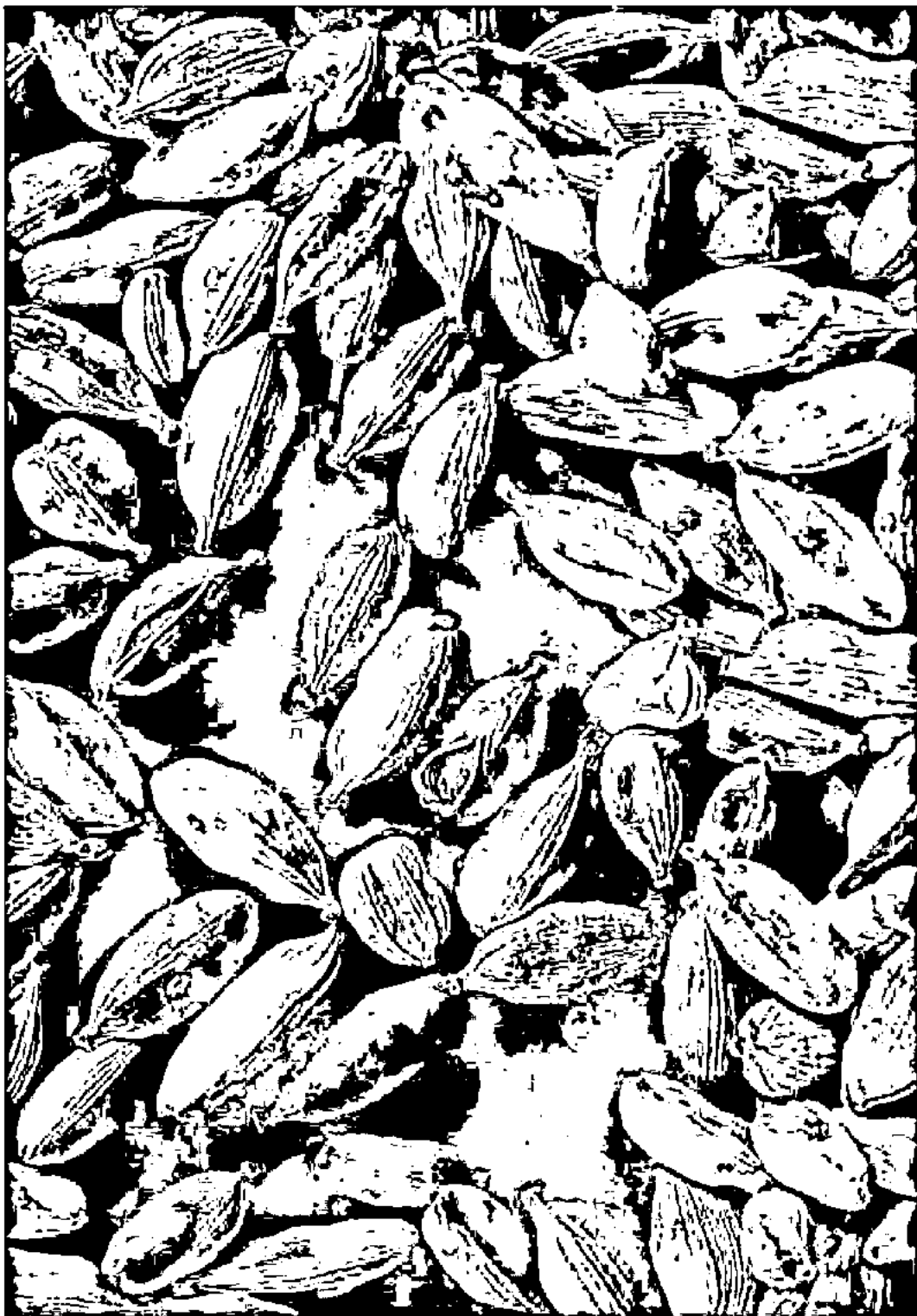
الجزء المستخدم: البذور ويجب أن تبقى داخل الثمرة حتى وقت الاستعمال.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الهيل زيوتاً طيارة من نوع الزيوت الطيارة الكحولية، وأهم مركبات هذا الزيت هي بورينول Borneol وليمونين Limonene وسينول Cineol.

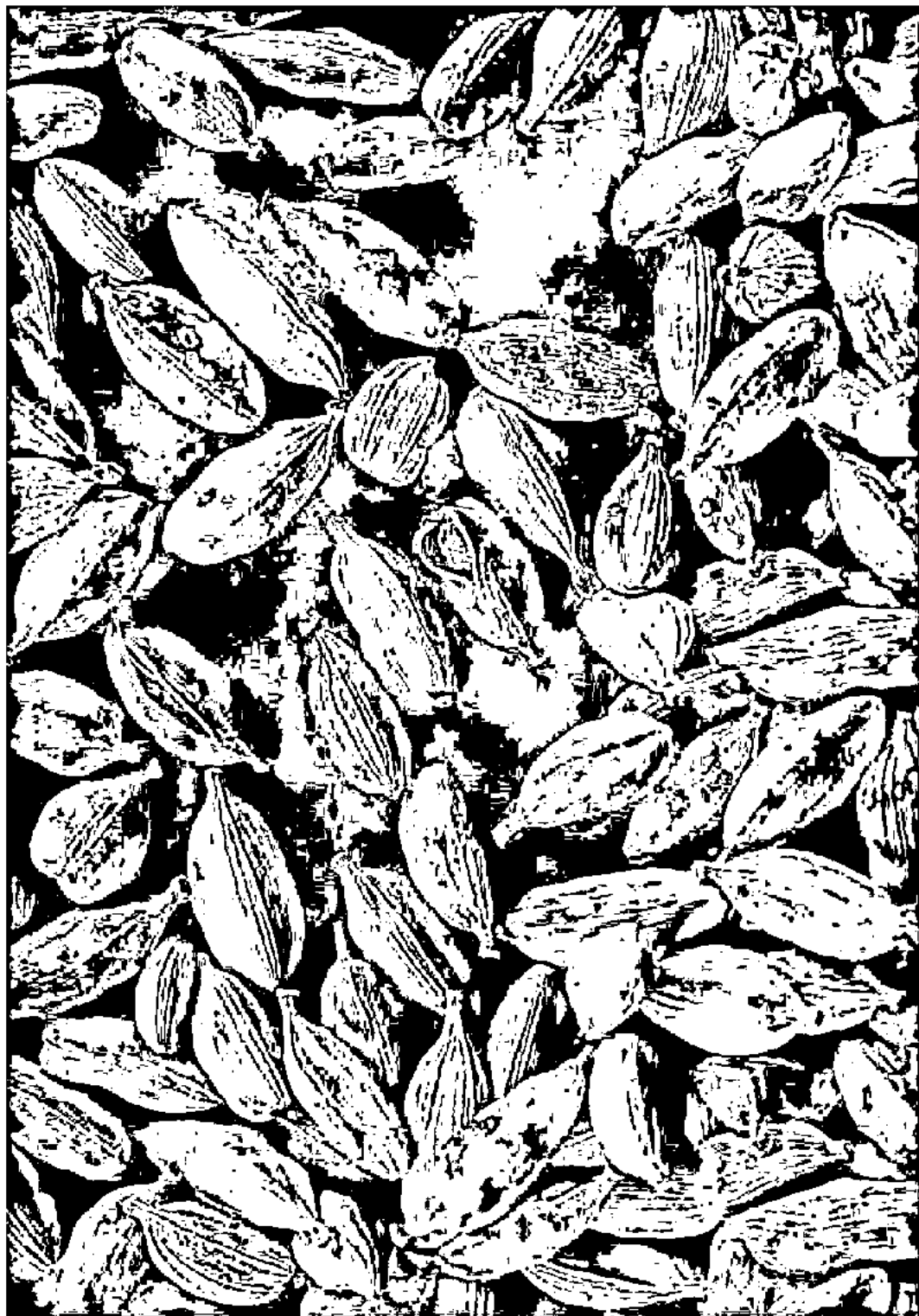
الاستعمالات:

يستعمل الهيل طارداً للغازات أو الأرياح Carminative ومنبهاً Stimulant وكمادة متبله Cardiment بالإضافة إلى استخدامه على نطاق واسع كمحسن للنكهة في بعض المشروبات، مثل القهوة وبعض المأكولات، حيث يضاف إلى الرز.



موسوعة جابر لطب الأعرشاب

موسوعة فايز لطب الأعشاب



اليانسون النجمي Star anise

ويعرف بالجاذبة الصينية. شجرة صغيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣-٤ أمتار هرمية الشكل، الأوراق مركبة ومعنقة، الأزهار خنثى تحوي كل زهرة ١٥-٢٠ قطعة حلزونية تؤلف مجموعة البتلات والسبلات.

وفي داخلها عدد كبير من الأسدية يقرب من العشرين. تتألف المدقة من ٨-١٢ خباء ملتصقة ببعضها البعض من إحدى نهايتها بواسطة ذنب مركزي على هيئة نجمة، أما الطرف الآخر من الأخبية فموصول، وتكون هذه الأقسام في أغلب الأحيان متساوية حيث يكون طول كل واحد من ١-١.٥ سم وعرض من ٤-٦ سم وبارتفاع ٦-١ سم ولها لون بني، وإذا فصلنا أي واحد من هذه الأخبية نجده يشبه الزورق. البذرة بيضوية الشكل مستدقة من أحد طرفيها لها لون بني لامع والبذرة ليس لها رائحة.

يعرف النبات علمياً باسم *Illicium verum* من الفصيلة *Magnoliaceae*.

الموطن الأصلي: الهند والصين.

الجزء المستخدم: الثمار الناضجة المجففة.

المحتويات الكيميائية ،

تحتوي الثمار على زيت طيار بنسبة تتراوح ما بين ٥.٢ - ٥.٥ % ويحتوي هذا الزيت على ما بين ٨٠ - ٩٠ % أنيثول Anethol كما يحتوي أيضاً على شافيكول ميثايل إيثر Chavicol methyl ether وبارا ميثوكسي فينايل اسيتون P-methoxyphenylacetone وسافرول Safrole.

الاستعمالات ،

يستعمل زيت اليانسون النجمي طارداً للأرياح، ومهضماً إذا أُخذ بمقادير قليلة، ومنوماً إذا أُخذ بمقادير كبيرة، كما يستعمل كمحسن للطعم، وخاصة في أشربة الكحة. كما يدخل في صناعة الحلوى والمعجنات.





أنزيم سوبر أكسيد ديسميوتاز

Sureroixde Dismutase



أهم وظيفة لهذا الأنزيم هو استعادة حيوية الخلايا، وتقليل سرعة تدميرها، ويقوم بمعادلة نوع من الجذور أو الشقوق الحرة. يسمى السوبر أكسيد، ويعد أكثر أنواع الشقوق الحرة شيوعاً، وربما أكثرها خطورة. كما أن هذا الأنزيم يساعد في عمله على الاستفادة من النحاس والزنك والمنجنيز. إن مستويات هذا الأنزيم تميل إلى الانخفاض التدريجي مع تقدم السن (في الوقت الذي يزيد فيه إنتاج الشقوق الحرة)

وقدرته كعلاج مضاد للشيخوخة هي أمر قيد البحث حالياً. يوجد نوعان من هذا الأنزيم: نوع بالنحاس ونوع بالزنك، وكل من النوعين يصنع على حماية جزء خاص من الخلية. فالأول يصنع على حماية سيتوبلازم الخلية، حيث تنتج الشقوق الحرة كنتيجة للأنشطة الأيضية المختلفة، وأما الآخر فيكون فاعلاً في حماية ميتوكوندريا الخلايا، التي تحتوي على المعلومات الوراثية الخاصة بالخلايا، وتعمل كموقع لإنتاج الطاقة.

يوجد هذا الأنزيم بصورة طبيعية في الحبوب، وبالأخص الشعير والقمح. وكذلك في الكرنب والبروكلي والأوراق الخضراء. ويجب أن يغلف مكمّل هذا الأنزيم بغلاف خاص يقاوم العصارة المعدية الحمضية، حتى يصل القرص سليماً إلى الأمعاء، حيث يتم امتصاصه هناك.



بخور الجاوي Benzoin

أشجار تثبت بشكل عفوي معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو عشرين متراً، ويُحصَل على الجاوي من جذوع هذه الأشجار عن طريق التخديش.

يوجد نوعان من الجاوي: النوع الأول يعرف باسم جاوي سومطرة، ويُحصَل عليه من نبات *Styrax benzoin*، والنوع الآخر يعرف باسم جاوي سيام، ويُحصَل عليه من نبات *Styrax tonkinensis*، وكلاهما يتبعان للفصيلة *Stracacea*.

الموطن الأصلي:

لاوس في الهند الصينية وأندونيسيا.

الجزء المستخدم:



المادة الراتنجية، التي تفرزها جذوع النبات؛ حيث يُجرى تخديش في سوقها الأشجار في وقت إزهار النبات، فتسيل منها مادة راتنجية، لا تلبث أن تتجمد، وبعد عدة أشهر تجنى هذه الكتل التي تشبه الدموع.

ويجب حفظ هذه الكتل بعيداً عن الحرارة حتى لا تلتصق الدموع بعضها ببعض.

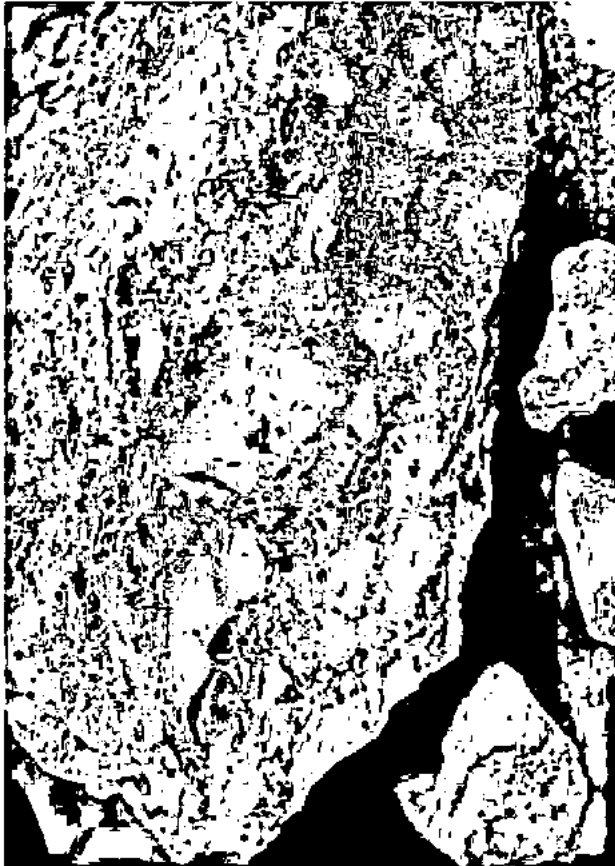
المحتويات الكيميائية:

يحتوي بخور جاوي سومطرة أحماضاً حرة مثل حمض البنزويك والسناميك وAsatruhi سنمايل ستميت cinamyl cananate وبنزابل بنزوبت Benzyl benzoate أما بخور جاوي سيام، فيحتوي على نحو ٧٠٪ Coniferyl benzoate وأحماض حرة مثل حمض البنزويك وحمض ثلاثي التربين ومادة الفانيلين.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل لطرد البلغم مع شرايات الكحة، ومطهر لمجري التنفس.
- نافع لبعض حالات الربو، حيث يُستنشق دخانه.
- يُستعمل كمُدِّر للبول، ومطهر للمجري البولية.
- تُستعمل صبغته كمطهر في حالات السعال والأنفلونزا.
- نافع في حالة السل الرئوي.
- يُستعمل مقدار ملعقة صغيرة من الجاوي مع كوب ماء ممزوجاً، تُشرب على الريق صباحاً لعلاج الروماتزم والربو والاضطرابات العصبية والتزلات المعوية.



الاستعمالات الخارجية:

- كبخور معقم لجو المنزل، وقد يُستعمل لتطهيرها عند إصابة أحد أفراد الأسرة ببعض الأمراض المعدية. ويستعمله الناس في المملكة لتبخير المنازل من حين إلى آخر، أو عند السفر في الإجازات الصيفية وترك المنزل مغلماً مدة طويلة، وذلك حفاظاً على أثاثه من التلف، وكذلك فإن الناس يبخرون به الثلاجات لتعقيمها وإكسابها رائحة ذكية. وبعض الناس يستعملونه كبخور عادي في مناسبات مختلفة.
- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح وإزالة النمش، ويدخل في مراهم الجروح.
- يُستعمل الجاوي في صناعة العطور كمثبت.
- تُستعمل الجذور الطازجة مضغاً لعلاج أو لإزالة الرائحة الكريهة من الفم.
- يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل: كالكريمات والمرامم، التي تُستخدم لتنقية البشرة وتطهيرها، فإذا أضيف جزء واحد من صيغة الجاوي إلى ٣٠ جزءاً من ماء الورد، فإن المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس.
- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح الحديثة والتآمها، حيث يُسحق الجاوي ويُذر فوق الجرح الحديث فيشفيه.
- يُستعمل مزيج منه مع زيت الزيتون دهاناً لعلاج الجروح الملوثة.
- تكمد عضة الكلب بمزيج مكون من الجذور والأوراق مع زيت الزيتون.
- يستعمل الجاوي في المنحلة الوسطى لتنظيف وتهيئة أوتار الربابة؛ حيث يُحسن النغمات الصادرة منها، وذلك بأخذ قطعة من الجاوي وكسرها ثم حك المكسر الجديد بأوتار القوس وأوتار الربابة. وكذلك فإن الاستعمال نفس يطبق على السمسمية.



بيتونى Hedge Nettle



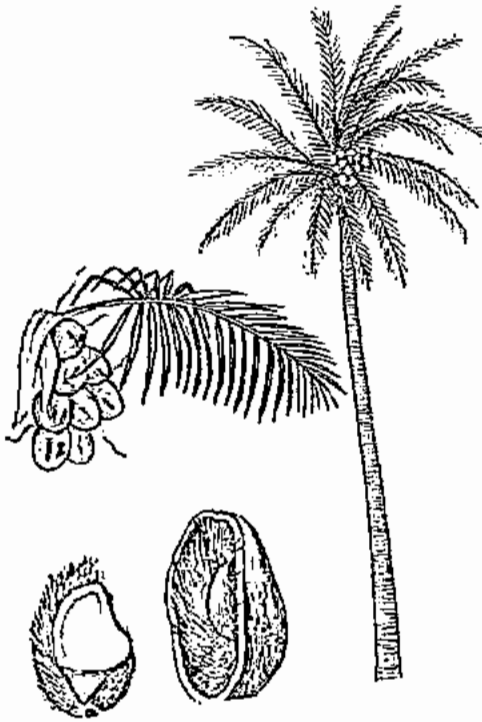
عشبة صغيرة معمرة ذات ساق أرضي قصير وجذمور وساق فوق الأرض، منتصب مربع مضلع غير متفرع، معظم أوراقه منظمة بشكل ضمه في قاعدة الساق، بالإضافة إلى أوراق قليلة جداً متقابلة على الساق، وهي أوراق مجعدة. الأزهار بنفسجية اللون والثمرة ذات أربع جويئات صغيرة مثلثة الشكل. جميع أجزاء النبات مغطى بشعيرات، والعشبة من الفصيلة النعناعية من مجموعة النعناع والريحان والمرمية والزعرتر والمردقوش.

الموطن الأصلي للعشبة في جنوبي أوروبا وتتمو في الغابات. ولا زالت تحظى باهتمام العشابين الأوروبيين، وقد كانت فيما مضى تعد عشبة سحرية بالإضافة إلى كونها علاجاً عشبياً.

الأجزاء المستعملة من العشبة هي الرؤوس المزهرة، التي يصبح لها رائحة بهارية قابلة عند تجفيفها، وهي مرة الطعم نوعاً ما.

تحتوي الأجزاء المستعملة: مواد عصبية كثيرة، ومركبات مرة، وزيتاً طياراً، وقلويدات رباعية، مثل ستكادرين. وتستعمل على نطاق واسع؛ فهي تعد أحد المطهرات الجيدة، وتستعمل في طب الأعشاب على هيئة مغلى؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم لعلاج الإسهال والتهاب المثانة والربو وآلم الأعصاب. يمكن علاج الجروح الملتهبة بأوراق النبات الطازجة.

جوز الهند Cocos Nut



نبات جوز الهند عبارة عن شجرة من فصيلة النخيل التي تضم نحو ٢٠٠ جنس ونحو ١٥٠٠ نوع، ثمرة جوز الهند اشتق اسمها من كلمة كوكو البرتغالية، ومعناها قرد لشبه الجوزة برأس القرد. ويعرف جوز الهند في تركيا بالنارجيل، وفي إيران باسم البارنج، وسماء ابن سينا الجوز الهندي، وعرف - باسم الأطواق.

نبات جوز الهند دائم الخضرة، يصل ارتفاع الشجرة إلى نحو ٢٥ متراً،

ويصل طول الورقة إلى ٥ أمتار وتمر إلى متر ونصف المتر في العرض. يعرف النبات علمياً باسم *Cocos nucifera*. الجزء المستعمل من النبات الثمار والزيت الثابت.

الموطن الأصلي لنبات جوز الهند: أندونيسيا وسيلان والملايو وموزمبيق والمكسيك وجاوة. وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شبه الرطبة، ويعمر طويلاً، ويعرف عادة بملكة النباتات، وتعطي الشجرة ٣٥ جوزة في كل حصة.

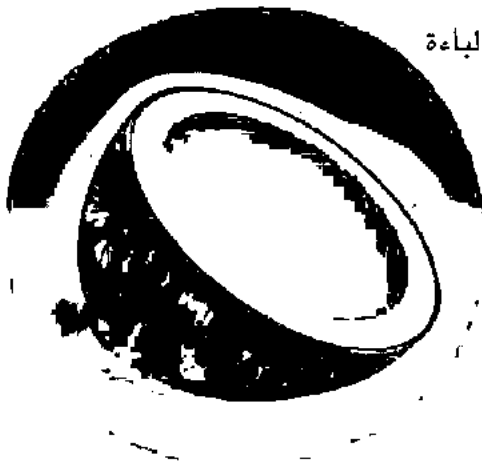


المحتويات الكيميائية لجوز الهند:

تحتوي ثمار جوزة الهند على زيوت دهنية Fixed oils. وأهم محتويات هذا الزيت هي الأحماض الدهنية، وهي: Lauric acid بنسبة ٤٥ - ٥٠٪، Myristic acid بنسبة ١٢ - ٢٠٪، Palmitic acid بنسبة ٧-١٢٪، Caprylic acid بنسبة ٥ - ١٠٪ وكذلك أحماض السيتاريك واللينوليك والكابرول. كما تحتوي الثمار أحماضاً دهنية أخرى بنسبة ٢ إلى ٥٪. كما تحتوي الثمرة على الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، وكذلك بروتين وسكريات ٨٠ جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

ماذا قال الطب القديم عن جوز الهند؟

لقد عرف العرب جوز الهند منذ القدم، وذكروه في كتبهم، ووصفه شعراؤهم. وقد استعمل جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان، ولا زال من أهم استعمالاته في الطب القديم ما يأتي: فقد قال داود الأنطاكي في التذكرة: «ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد والمثانة وقروح البطن. يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج والقوة والديدان والبواسير. يهيج الباءة، ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر وئد الدم، وقوى الغريزة. شرايه قوي النفع في الجنون والمانيخوليا، وخله بهضم ويهري اللحم، وماء قشره يجلو الأسنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الأنوان، ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء».



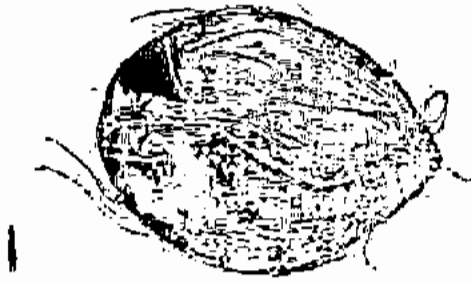
أما ابن البيطار فيقول: «يزيد في الباءة

والمنسي، ويسكن الكلى ووجع الظهر العتيق، ودهن النارجيل هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل».

أما ابن سينا فيقول «النارجيل

فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل

ينفع من أوجاع الظهر والركبتين،
وهو ثقيل على المعدة.



لقد عرف الفراعنة النارجيل
وكانوا يسمونه خامنن، وقد عثر
علماء الآثار على ثمار هذا النبات
في مقبرة كاهون ومقبرة ذراع أبو
النجا. كما عثر على شجرة نارجيل

في حديقة أنا بأسوان واتفق معظم العلماء على أن الموطن الأصلي لهذه الشجرة هو
بلاد النوبة. توجد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنسا تحت اسم A. catechu،
كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

ماذا قال الطب الحديث عن جوز الهند (النارجيل)؟

لقد وجد أن ماء ثمرة جوز الهندي الطري الطازج وجد أنه يزيد في الباءة ويسخن
الجسم، وينفع ضد تقطير البول. وزيت جوز الهند (زيت النارجيل) يستخدم على
نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد
البرد والتهابات الحنجرة. وبالأخص عند خلطة مع الملح. كما يستعمل لعلاج نخر
الأسنان. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية
وللحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.

وجوز الهند آمن جداً، وليس له أضرار جانبية، ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت
بعيداً عن الضوء وفي وعاء محكم الإغلاق وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥م.



حشيشة الأفعى Cleavers



تعرف حشيشة الأفعى بعدة أسماء منها اللصيق وبلسكي والغاليون الأبيض. حشيشة الأفعى نبتة رشيقة رخوة، تلتصق سوقه وأوراقه وثماره بثياب من يمر بجانبه أو بجلود الحيوانات، وهو يستفيد من هذه الخاصية ليتكئ على الأعشاب والأشجار المجاورة، ويرتفع. يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر. وهو نبات حولي واسع الانتشار. الساق مربع الشكل، فيه إبر عند الزوايا، ووبر عند العقد، كثير التفرع من القاعدة حتى القمة. الأوراق على شكل دوائر تضم الواحدة من ٦ إلى ٨ أوراق طويلة خيطية رأسها قاس، سطحها الأعلى وأطرافها مغطاة بوبر أعقف. الأزهار بيضاء صغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Galium aparine* من الفصيلة القوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للنبات، أوروبية وأمريكا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى بما في ذلك أستراليا، ينمو بكثرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية.

الجزء المستعمل من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية ،

يحتوي النبات على أيرودويدات وتشمل الأسيرولوزيد . كما يحتوي على حموض متعددة الفينول ، وكذلك على إنثراكينونات والكانات وفلافونيدات وحموض العنص .

الاستعمالات :

لقد وصف العالم ديوسقوريدوس الطريقة التي كان يستعمل فيها الرعيان سوقه المعزومة لتصفية الحليب . وثماره تستعمل في إعداد نوع من القهوة ، وجذوره إذا ما سحقت يمكن أن تستبدل بها جذور الهندباء في إعداد القهوة المسماة باسمها ، كما تستعمل لاستخراج صباغ أحمر . يعد من النباتات المفيدة في إدرار البول وفي تنشيط الدورة الدموية أو في إيقاف النزيف . وذلك بوضع عصيره الطازج على الجرح أو توضع كمادة من أوراقه المدقوقة فيبراً الجرح بإذن الله . يستخدم على نطاق واسع للأمراض الجلدية . وبالأخص الأكزيما والصدفية ، ولتورم الغدد اللمفية . وكعميل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان . وتقول الأبحاث الفرنسية : إن خلاصته المائية تخفض ضغط الدم .

يوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم Galium verum من الفصيلة نفسها ، وهو نبات معمر متسلق قصير ، يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم ، له دوارات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصفر .

الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبية وغرب آسيا ، كما أنه قد وطن في أمريكا الشمالية يزدهر عادة في المروج والأسيجة الشجرية وعلى جوانب الطرقات .

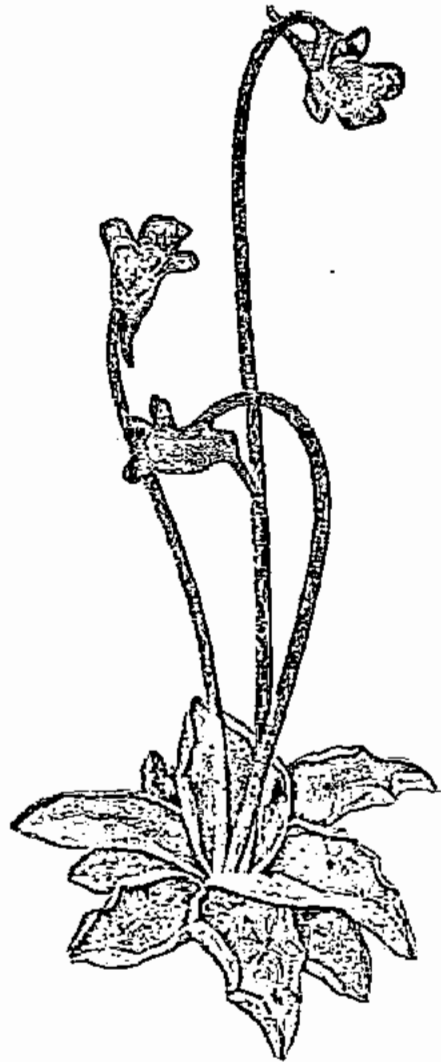
الجزء المستخدم من هذا النوع جميع الأجزاء الهوائية ، التي تحتوي على إيريديويدات ، بما في ذلك الأسيرولوزيد وفلافونات وإنثراكينونات والكانات .

يستعمل مدرأ للبول والمشكلات الجلدية . تستعمل لإخراج حصوات الكلى والمثانة . ويستعمل هذا النبات كمخثر للحليب ويعطي لوناً أصفر للجبن المنتج من الخثارة . وهو لائم جيد للجروح وملطف جيد للحروق عند ذر مسحوقه عليها .





حشيشة الدهن Butterwort



تسمى هذه العشب أيضاً بلسان الأوز، وهي عشب صغيرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ سم، ساقها قصيرة، والأوراق خضراء إلى صفراء، حوافها متموجة إلى الداخل على شكل باقة قاعدية ملتصقة تماماً بالأرض بيضوية الشكل، الأزهار بنفسجية أو أرجوانية وحيدة، لها عنق طويل ذو لون بنفسجي كلون الزهرة مقوس نحو الأسفل. الثمرة علبة ذات مقصورة واحدة على شكل ثمرة الأجاص، وتحتوي عدداً كبيراً من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Pinguicula vulgaris* من الفصيلة *Lintibulariaceae* اللسنية.

وحشيشة الدهن نبات يتغذى على الحشرات، حيث تعد من النباتات

القائلة للحشرات وآكلة اللحوم. وقد وجد أن الأوراق تحتوي على غدد تفرز أنزيمات، فعندما تقع أي حشرة على الأوراق المليئة بالمواد اللزجة التي تمسكها فتتخط الحشرة. وبهذا تقوم الأوراق بالالتفاف على الحشرة والإطباق عليها بصفة بطيئة تستمر حتى ٢٤ ساعة. وبعد مرور ٣ أيام تختفي الحشرة من الوجود، ولا يبقى منها بعد تفتح الأوراق إلا الأجنحة والقوائم التي سرعان ما تتحلل. وقد وجد أن الأوراق بعد فحصها تبين أن كل سنتيمتر مربع منها تحتوي على ٢٥ ألف غدة هضمية.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي لحشيشة الدهن: شمال أوروبا وغربها، تنمو قرب الينابيع والشلالات.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مواد هلامية ومواد عفصية وسكراً وأنزيمات وحمض البنزويك وحمض السنميك وحمض الفاليريك.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدهن على نطاق واسع، فقد استخدمت في طب الأعشاب الويلزي. تستخدم لعلاج السعال المزمن. كما أنها تعمل ملطفة ومضادة للتشنج ولائمة للجروح ومقاومة للحمى. كما أن لها تأثيراً جيداً على علاج السعال الديكي أو ما يعرف بالشاهوق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.





حشيشة الدينار
Hops

تعرف حشيشة الدينار بالجنجل، وهي نبات عشبي معمر متسلقة، يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار، ساقها مبرومة إلى اليمين ومكسوة بشعيرات خشنة. أوراقها مسننة وتشبه أوراق العنب. لها أزهار صفراء وخضراء بشكل حبة التوت، أوراقها يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح، وللعشبة رائحة قوية. تعرف علمياً باسم *Humulus lupulus*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وآسية وهو يزرع على نطاق تجاري في شمال أوروبا. تتطف مخاريط الأزهار في أوائل الخريف، وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الجزء المستعمل من النبات مخاريط الأزهار المجففة.

تحتوي على مواد مرّة، وتشمل لوبولين الذي يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك. كما تحتوي على زيت طيار وفلافونيات وحموض العفص متعددة الفينوليك ومواد مولدة للإستروجين وكذلك أسيرجين.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدينار على نطاق واسع، حيث تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى، تعطي مفعولاً مولداً للإستروجين. ويعتقد أن بعض المكونات المفصولة منه تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي. تقوم حشيشة الدينار على تخفيض الهيوجية، وتحث على النوم في الليل.

وتعد حشيشة الدينار مادة قوية ضد التوتر والقلق والكرب والصداع، كما أنها تعالج الجروح والقروح المزمنة. كما أنها تطفئ الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور. كما أنها تحسن الشهية. وحديثاً يقال:

إن مستخلص المخاريط الزهرية يفيد في بعض الحالات السرطانية. وحالات بعض الأمراض للحساسية خاصة الناتجة من حبوب اللقاح النباتية.

- يستعمل منقوع الأزهار بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار في ملء كوب ماء يترك لينقع مدة ١٢ ساعة، ثم يصفى ويشرب بارداً، وذلك للاضطرابات الهضمية وضعف الشهية وحالات الأرق وبعض آلام الأعضاء التناسلية.

- يستعمل مغلى الأزهار بمعدل ملء ملعقة كبيرة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً، وذلك لحالات ضعف القلب والأرق.

- يستعمل طلع الأزهار وهي الذرات الناعمة المستخرجة من الأزهار بطريقة الرش موضعياً فوق مكان الإصابة مرة واحدة يومياً لعلاج الجروح والقروح.



حشيشة الرئة

Lung wort

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠ سم، ذات أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقطة بنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية اللون إلى الأرجوانية، تعرف حشيشة الرئة علمياً باسم *pulmonaria officinalis* من الفصيلة بوراجيناسي *Boraginaceae*.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبية والقوقاز.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تجمع في أواخر الربيع. تحتوي الأوراق على الفلافونيدات وحموض العفص وهلام وصابونينات والانتوين Allantoin و فيتامين ج. وحمض الكافئين ومشتقاته مثل كلوروجينك أسد وروزمارينيك أسد. وتحتوي الأوراق على حمض السيليسيك والقفص

الاستعمالات:

في القرون الوسطى كان هناك مذهب يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي تعالجها؛ ونظراً لأن أوراق حشيشة الرئة تشبه إلى حد ما الرئة في الشكل فقد كانت علاجاً للأمراض الصدرية. وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن أوراق حشيشة الرئة دواء للحالات الصدرية فعلاً؛ نظراً لمحتواها العالي من المواد الهلامية وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبة المزمن. كما تؤخذ مع عشب حشيشة السعال كعلاج جيد ومأمون للسعال. كما يمكن أن تستعمل لعلاج الربو وعلاجاً ناجحاً لالتهابات الحلق والنزلة. وكانت تعطى لعلاج السل وتستخدم أيضاً خارجياً لوقف النزيف. كما أنها تستخدم لعلاج مشكلات الهضم والكلى ولمختلف المشكلات البولية. تستعمل على هيئة مسحوق لأوراق النبات كما يوجد منها شراب مصنع وقطرات وتستخدم في مستحضرات مركبة. يؤخذ عادة ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء وتوضع على نار خفيفة، ويمجرد الغليان تزاح من على النار وتبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن

السنتين.



حشيشة السعال
Colts foot



حشيشة السعال عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠سم، ذات سوق مزهرة ولها حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراقها قلبية الشكل تعرف علمياً باسم Tassilago farfar من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات:

أوروبية وشمال آسية، وقد وُظنت في أمريكا الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور.

الجزء المستخدم من النبات:

الأوراق والأزهار، بحيث تجمع الأزهار في أواخر الشتاء، وأما الأوراق فتجمع في الصيف، تحتوي حشيشة السعال على فلافونديات ومواد هلامية، تتكون من متعددات السكريد. كما تحتوي على حموض العفص وقلويدات البيرووليزيديين وفيتامين ج ومعدن الزنك.

استعملت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل: كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل عملية التنفس. وقد أوصى بها دسقوريدس وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول للسعال الجاف، ولذين لا يستطيعون التنفس إلا وقوفاً. إن عشبة السعال عشبة مطرية ومقشعة للبلغم، ومن أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا تنضل الأوراق على الأزهار، التي تحتوي على مقادير أكبر من قلويدات البيروليزيدين السامة، ولكن على العكس من ذلك فتفضل الأزهار في الصين على الأوراق.

تستخدم حشيشة السعال بشكل خاص للسعال التشنجي، كما أنها تستخدم ممزوجة مع مسحوق عرق السوس والزعرع الشائع والكرز البري.

من الأبحاث التي أجريت على حشيشة السعال تبين أن مستخلصات النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية، ففي تجربة صينية على ٣٦ مريضاً يعانون من الربو القصبي أظهر ٧٥% بعض التحسن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً. كما أن حشيشة السعال لها تأثير على دوالي الساقين وقروح القدمين والحروق والتهاب المفاصل، وذلك بوضع الأوراق الفضة الطازجة فوقها وتثبيتها بضماد. وتبدل الأوراق في الصباح وفي المساء، ويستمر على ذلك مدة ٤ أسابيع. يعالج السعال بمقادير متساوية من الأوراق الجافة وسكر النبات. كما يعالج السعال الناتج من التدخين بمزج التبغ بمسحوق الأوراق وتدخينها معاً. أو بحرق مسحوق الأوراق واستنشاق دخانه كما يستنشق اليخور. يستعمل عصير الأوراق والأزهار الطازجة لمعالجة الأمراض الجلدية وداء الخنازير. وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير ٣ أو ٤ مرات في اليوم.

ملاحظة مهمة جداً:

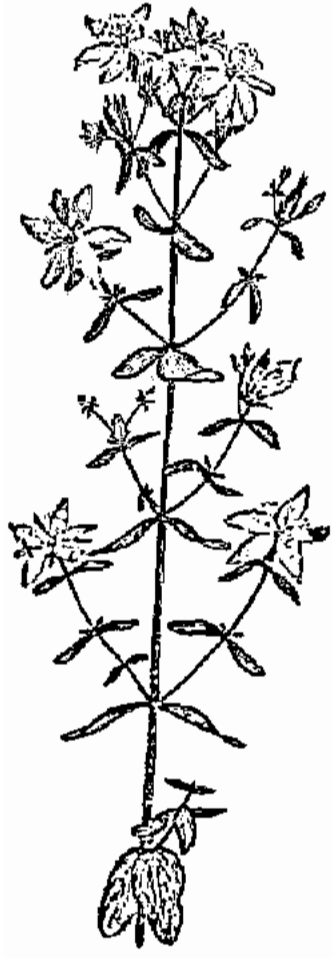
لا تستخدم أزهار حشيشة السعال ولا تؤخذ الأوراق مدة تزيد على ٤ أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. والنبات غير ملائم للأطفال دون سن السادسة، تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان نظراً لاحتوائها على قلويدات البيروولوزيديين السامة التي تسبب تلف الكبد.





حشيشة القلب

St. Joh's Wort



تعرف حشيشة القلب بعدة أسماء مثل هيوفاريقون، وحشيشة سانت جون، وحشيشة القديسين، وهي عشب معمر، لها جذامير غليظة وسوق قائمة، والجذوع خشبية القاعدة، ولها خيطان مستطيلان ظاهران، الأوراق غير معنقة، وهي متقابلة، بيضاوية، ولها عدة نقط غددية سوداء، تحتوي على صباغ أحمر. الأزهار صفراء جميلة وموظبة بشكل ضمة نهائية، والصباغ يسبب الحساسية في الجلد إذا تعرض من يستعمل النبتة للشمس. تعرف حشيشة القلب علمياً باسم *Hypericum perforatum* من الفصيلة *Guttiferae*.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها بريطانية وأوربية، وتتمو برياً في كثير من أنحاء العالم، يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والترية الكلسية. ينمو بشكل طبيعي في جنوب المملكة، ويوجد عدة أنواع أخرى.

الجزء المستخدم من النبات: الأغصان المزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار يشمل الكاروفيلين. كما تحتوي على هيبرسين وشبه الهيبرسين وروتين وهيبرين وكاتيكول وراتنج وبكتين وكولين وكورسيتين.

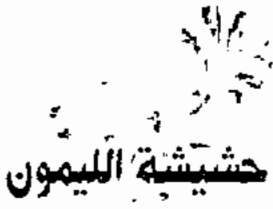
الاستعمالات:

كان يستخدم في القرون الوسطى في أوروبا لطرد الشرور وللشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر بدأ يساء استخدامه، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة: كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

لقد كشفت دراسات حديثة أجريت في النمسة أن ٦٧% من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسنوا عندما أعطوا مستخلصاً من حشيشة القلب، وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب. مركب الهيبرسين ثبت أنه مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات؛ لدرجة أن أبحاثاً تجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV، والإيدز. وقد بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فاعلة ضد كثير من العدوى الفيروسية. تعد حشيشة القلب من أكثر إحدى الأعشاب الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية، ولطالما استخدمه العشابون مقويماً من أجل القلق والتوتر والأرق والاكتئاب وبخاصة الاكتئاب المترافق مع سن الإياس. وتعد العشبة مقوية مهماً للكبد والمرارة. الزيت الأحمر المستخرج من العشبة مطهر ممتاز ويستعمل خارجياً لعلاج الجروح والحروق ولتفريج المغص وألم العصب، ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية، وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بجودة عملها خارجياً نفسها. تستعمل حشيشة القلب في علاج التبول الليلي اللاإرادي، خاصة عند الأطفال. وهذه الفاعلية هي عبر الجهاز العصبي. كما تستعمل لعلاج بعض حالات الكآبة والقلق والاضطراب، والكوابيس والأحلام المروعة عند الأطفال. يستعمل زيت العشبة لعلاج القرحة في المعدة، حيث يستعمل بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً على معدة خالية وأخرى عند المساء، والاستمرار مدة شهرين أو ثلاثة.

ملاحظة:

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن ست سنوات، وعدم التعرض لأشعة الشمس لمن يستخدم هذا النبات. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القلب على هيئة كبسولات متوفرة في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.




حشيشة الليمون Lemon Grass

حشيشة الليمون عشبة ذات رائحة عطرية جميلة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر، ذات أوراق نصلية رفيعة وسوقاً متفرعة الأزهار. تعرف علمياً باسم *Cymbopogon citrates* من الفصيلة النجيلية Graminae.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والزيوت العطرية. تحتوي الأوراق على زيت طيار مكوناته الرئيسية هي السيترال بنسبة نحو ٧٠٪ والسيترونيلال بنسبة ٤٥٪ وميرسين بنسبة ١٢ - ٢٠٪ وكذلك جيرانيول بنسبة ١٨٪ وسترونيلال استبت بنسبة ٤٪.

تستخدم حشيشة الليمون على نطاق واسع، فقد قال ابن سينا فيها: «تحلل الأورام الحارة والأوجاع الرخوة والثقيلة في الأحشاء، تنفع من حمض الكلية» وقال داود الأنطاكي: «إذا شرب بالعسل أخرج الديدان، وفتح السدد، يدمل الجروح، ويجلو آثارها».

أما الطب الحديث فتقول الأبحاث الأخيرة: إن مغلّي عشبة حشيشة الليمون إذا شرب على هيئة شاي، فإنه ممتاز ضد حالات البرد وتهدئة الكحة. كما بينت الدراسات أن لهذه العشبة تأثيرات عظيمة في حالات عسر البول والمغص الكلوي ومساعدة حصوات القنوات البولية على الخروج. كما تستخدم حشيشة الليمون بشكل رئيس لعلاج مشكلات الهضم؛ حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتفرج آلام المغص وانتفاخ



البطن وهي ملائمة جداً
للأطفال على وجه
الخصوص. كما أن
حشيشة الليمون تعد من
الأدوية العشبية الجيدة في
خفض درجة الحرارة. كما
تستعمل خارجياً كلبخة لخفض
الأم الانتهابات والمفاصل.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من
مسحوق العشب، وتضاف إلى ملء
كوب ماء مغلي، وبعد عشر دقائق تصفى
وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك
من أجل إخراج حصوات القنوات البولية
والمثانة، ولتقليل نسبة الزلال في البول. كما
تستخدم الجرعات السابقة نفسها لخفض
درجات الحرارة وللحصى والمغص الكلوي.





حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica



حشيشة الملاك الصينية هي نبتة معمرة منتصبه قوية. يصل ارتفاعها إلى مترين. ذات أوراق خضراء متشعبة زاهية، وسوق جوفاء، وثمار مظلية الشكل. ذات لون أبيض، تتحول إلى اللون الأصفر، ثم البني عند النضج، تعرف علمياً باسم *Angelca sinensis* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.

الموطن الأصلي للنبات: الصين واليابان.

الجزء المستعمل من النبات الجذامير، التي تحصد في فصل الخريف، وأفضل أنواع الجذامير هي تلك التي تنتج في مقاطعة غانسو بالصين، وكذلك الثمار والأوراق.

تحتوي الجذامير على كومارينات، وتشمل برغابيتين وإكزانتو توكسين وسكوبولتين

وأمبيليفيرون. كما يحتوي على مشتقات حمض الكافئين مثل كلوروجنيك أسد. بالإضافة إلى ذلك يحتوي الجذامور على فلافونديات وفيتامين ب₁₂، أما الثمار فتحتوي على فورانو كومارنيز مثل أنجليسين وبرغابيتين وأمبير أتورين وأكسيبيسيدانين

واكز انثوثوكسين. تحتوي كذلك على دهون وكذلك فيتوستيرولز مثل بيتا سيتوستيرول وسجما ستيرول. أما الأوراق فتحتوي على زيت طيار وفورانوكومارينيز.

الاستعمالات:

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء في الصين؛ حيث تتناولها ملايين النساء يومياً: كمقوية ومنشطة وتساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم.

قصص مأثورة عن نبات حشيشة الملاك. مدة تزيد على الألف عام، تمتعت حشيشة الملاك بوضع العشبة السحرية في أوروبا، فقد كان المزارعون يستخدمون أوراقها في صناعة عقود تحمي الأطفال من الأمراض ومن سوء الطالع. وكانت حشيشة الملاك النبات الوحيد الذي لا تجرؤ الساحرات على لمسه، لذا كان يكفي وجود القليل منه في الحديقة أو خزانة المطبخ حتى يبعد المرء عنه تهمة السحر.

عبر القرنين السادس عشر والسابع عشر كان يمزج عصير الجذامير المسحوقة مع أعشاب أخرى، وبهذه الطريقة كانوا يحصلون على ما يسمى «ماء الكرميليت»: وهو شراب طويل العمر يرجع إلى العصور الوسطى، من المفترض أنه يريح المرء من الشقيقة، ويساعد على تخفيف التوتر، ويحيد السموم، ويحمي الناس من الساحرات وأعمالهن الماكرة والمؤذية.

في عام ١٦٦٥م غزا أوروبا وباء الطاعون، وتروى الأسطورة أن أحد الرهبان رأى في الحلم ملاكاً أشار إليه لنبات يمكنه مكافحة وباء الطاعون، فسماه الراهب «ملاكي» كعربون ولاء لذلك الملاك الذي ظهر له، وهكذا احتفظ هذا النبات باسمه، وأضيف ماء حشيشة الملاك إلى العلاج الرسمي للطاعون في إنجلترا، وعرف «بالترياق الملكي» للكلية الملكية لأطباء لندن، لكن التاريخ لم يقل كلمته بخصوص هذا «الترياق الملكي». مع ذلك اعتقد الناس أن حلم ذلك الراهب العجوز ربما كان كأحلام الأنبياء. بعد الطاعون مرضاً جرثومياً بشكل خاص، وقد اكتشف العالم الحديث أن بعض المواد المعزولة من حشيشة الملاك لها مفعول مضاد للبكتيريا.

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشبة تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، وهو ما قد يفسر فائدتها من أجل آلام الحيض. وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن النبتة بأكملها بما في ذلك جذاميرها تقوي وظيفة الكبد. وللجذمور مفعول مضاد حيوي، لقد أثبت الدستور العشبي الألماني أن الملاك علاج للحمى والبرد وعدوى المسالك البولية ومشكلات الهضم وفقدان الشهية. كما أثبت الدستور الألماني أن الجذمور علاج لمشكلات سوء الهضم، وكذلك لضعف الشهية.

كما أن بذور حشيشة الملاك تستخدم داخلياً لعلاج أمراض الكلى والمسالك البولية بشكل عام، وكذلك علاج لمشكلات التصبغات الهوائية، كما أنها تستخدم معرقة. ويصنع من البذور مرهم لعلاج القمل. والجذامير تستخدم على نطاق واسع لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي، وفي مشكلات العادة الشهرية، وفقدان الشهية ومشكلات سوء الهضم ولغص الأمعاء. وكذلك مشكلات الكبد والصفراء.

يجب على الحامل عدم استخدام حشيشة الملاك.

توجد مستحضرات مقننة من جذمور حشيشة الملاك على هيئة كبسولات وخلصات وصفات، الجرعة اليومية تتراوح ما بين ٤.٥ جرام من العشب و ٥ إلى ٣ جرام من الخلاصة السائلة و ١.٥ جرام من الصبغة و ١٠-٢٠ نقطة من الزيت الطيار تخفف بزيت الزيتون.



حشيشة الهر Catnip



حشيشة الهر عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية، وأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان ذات لون بنفسجي. تعرف علمياً باسم *Nepeta cataptria*. من الفصيلة الشفوية Labiatae. الموطن الأصلي للنبات أوروبية، وقد وُظفت في أمريكا الشمالية، تنمو عادة على جوانب الطرقات في الأماكن الجافة. وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع 1500 متر فوق سطح البحر. تنمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف وحتى سلسلة جبال السروات، وتكون منتشرة كثيراً في المناطق المرتفعة جداً. تجمع الأجزاء الهوائية، وهي الجزء المستعمل من النبات في فصل الصيف.

تحتوي حشيشة الهر على إيريدويدات

وزيت طيار، يشتمل على الفا وبيتا النيبتا لاكتون وليستونلول والجيرانبول وكذلك تحتوي حموض العفص.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الهر على نطاق واسع، فقد كتب عنها كيوخ K'eogh في «كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية»: حيث ذكر أنها مدرة للبول وتفتح انسدادات الرتتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات الداخلية وضيق النفس. ولحشيشة الهر تأثير منبه على القحط، وتأثير مهدئ على الإنسان.

تستعمل حشيشة الهر مقوية للمعدة وخافضة للحمى؛ حيث إنها تحث على التعرق. تتميز العشبة بطعم مستساغ ورائحة عطرية مفرحة؛ وهذا يجعلها مناسبة لعلاج الزكام والإنفلونزا والحمى عند الأطفال، وبالأخص عندما تخلط مع البيلسان الأسود وتحلى بالعسل.

وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتطبله، وتساعد في علاج مشكلات الهضم، وهي مفيدة جداً لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية. كما أنها تفيد الروماتزم والتهاب المفصل، ويمكن صناعة مرهم منها لعلاج البواسير. كما أنها تستخدم لعلاج الشقيقة أو ما يعرف بالصداع النصفي. كما ذكرت الأبحاث الحالية أن لحشيشة الهر تأثيراً مهدئاً جيداً، يوجد من حشيشة الهر مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوفرة في مخازن الأغذية الصحية. مضاد للقلق والتوتر والأرق. تساعد على النوم، ومهدئ للتوتر النفسي والقلق العصبي. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. إذا تعذر وجود المستحضر فيمكن أخذ ملعقة طعام من مجروش الأوراق، وتوضع في ماء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



خاتم الذهب Goldenseal

خاتم الذهب عشب معمر صغير يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، له جذور غليظة أصفر اللون، وساقه منتصب، وأوراقه شبه مروحية مشرشرة، تحمل في وسطها ثمرة عنبية حمراء اللون، يعرف النبات علمياً باسم *Hydrastis Canadensis* من الفصيلة الحوذانية *Ranunculaceae*.

الموطن الأصلي لخاتم الذهب: أمريكا الشمالية.

الجزء المستعمل من النبات جذوره، التي تحتوي على قلويدات الأيزوكينولين، وأهمها هيدراستين، وبربرين وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية.





الاستعمالات :

يعد خاتم الذهب من العلاجات الأمريكية التي مدحها العلماء في القرن التاسع عشر باعتبارها دواء شاملاً. وقد استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى ممزوجاً مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. كما كانوا يستخدمونه على نطاق واسع لعلاج لمشكلات المعدة والكبد. كما يستخدم مقوياً ومضاداً للالتهابات ويوقف النزيف الداخلي وهو مضاد جيد للجراثيم.

قامت بعض الأبحاث في كندا على مركب الهيدراستين وهو القلويد الأساسي في هذا النبات، وأثبتوا أن هذا المركب يضيق الأوعية الدموية، وينبه الجهاز العصبي المركزي. وأثبتوا أيضاً أن مركب البربرين وهو المركب الثاني بعد الهيدراستين أنه مضاد جيد للجراثيم ومبيد للأمبيبات، كما أن له مفعولاً مركزاً للجهاز العصبي المركزي. وبالنسبة لقلويد الكنديين، فقد أثبتت الأبحاث تأثير هذا المركب على عضلات الرحم كمنبه قوي.

تقول الأبحاث: إن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن والأنف والحلق والمعدة والأمعاء والمهبل. يمكن استخدام النقيع المخفف لخاتم الذهب كغسول جيد للعينين والنم من أجل التهاب اللثة، وكدش مهبلي جيد للمهبل والعدوى المهبلية، وأيضاً يمكن استخدامه كغسول لداء الصدقية الجلدية.

يلاحظ أن خاتم الذهب عندما يؤخذ داخلياً فإنه يزيد الإفرازات الهضمية، ويقبض الأغشية المخاطية التي تبطن الأمعاء ويحارب الالتهاب. كما أن خاتم الذهب يساعد على خفض النزيف الحيضي الشديد. ويستخدم الممارسون العشبيون والقابلات هذا النبات للمساعدة في وقف النزيف الذي يلي الولادة، وتنبه خاتم الذهب للرحم، فيجب عدم استخدامه أثناء الحمل، كما يجب عدم استخدامه أكثر من أسبوع. لأنه يقلل من قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المغذيات وبالأخص فيتامين ب.



خانق الذئب Aconite

نبات عشبي معمر ساقه منتصبه، طوله يتراوح ما بين ٨٠-٢٠٠سم، له جذر درني معمر الساق. قليل التفرع، والأوراق منفردة كفية الشكل ذات لون أخضر داكن على السطح العلوي، وشاحب على الوجه السفلي، وذات فصوص عميقة. ينتهي الساق الزهري فيه بسنابل من الأزهار، التي تتميز بلونها الأزرق البنفسجي الجميل. الثمرة ذات ثلاثة أحيبة متصلة ببعض من الأسفل وممتلئة بالبذور.

درنات خانق الذئب عبارة عن جذرين درنين ملتصق بساق قصير، يعلو واحد منهما الساق الهوائي المزهري، ويسمى بالدرنة الأم، أما الدرنة الثانية فيعلوها برعم نهائي ويسمى بالدرنة البنت. تبدأ الدرنة الأم بعد زمن الأزهار بالذبول، بينما تنمو الدرنة البنت، وتعطي في العام المقبل ساقاً هوائياً، وهكذا. ويتراوح طول الدرنة البنت وهي الجزء المستخدم ما بين ٤-٨سم وقطرها من الوسط ٢-٤سم. سطح الدرنة الخارجي أسمر مسود قليل التجعد.



يعرف النبات علمياً باسم *Aconitum napellus* من الفصيلة *Ranunculaceae*.

الموطن الأصلي: أواسط وجنوب أوروبا، وبالأخص إسبانية وفرنسة وبريطانية
 وبعض البلدان الآسيوية ذات المناخ المعتدل البارد.
 الجزء المستخدم: الدرناات الجذرية والأوراق.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي درناات خائق الذئب على قلويدات من نوع Terpene ester alkaloids . وأهم
 هذه القلويدات أكونتتين Aconitine كما تحتوي درناات خائق الذئب قلويدات أخرى مثل
 هيباكونيتين Hypaconitine ونيوبيلين Neopelline ونيولين Neoline وكمية بسيطة من
 الأندرين Ephidrine والسبارتين Sparteine وتكون نسبة جميع القلويدات في الدرناات
 ما بين ٣-٢ ، ١٪. كما تحتوي درناات خائق الذئب على حمض الأكونتيك Aconitic
 acid وكميات كبيرة من النشاء.

الاستعمالات :

تستعمل درناات خائق الذئب على هيئة صبغة مسكنة لالتهابات الأعصاب واحتقان
 الرئة والتهاب القصبات والحنجرة والسعال المصحوب بتشنج. كما تستعمل لآلام
 الأسنان: حيث يستعمل بشكل موضعي على هيئة مزيج من صبغة اليود وصبغة خائق
 الذئب. كما تستعمل أوراق خائق الذئب للأمراض المذكورة نفسها، إلا أنها تستعمل
 على هيئة خلاصة كحولية. كما تستعمل درناات خائق الذئب على هيئة دهان أو مرهم
 لعلاج الروماتزم، ونظراً لشدة سميته فقد اقتصر حالياً على الاستعمال الخارجي
 فقط.



دم الأخوين Dragon's Blood



يعرف دم الأخوين كذلك بعدة أسماء، مثل دم الغزال ودم الثعبان وشمع البلاط ودم التنين والعروق الحمراء. ودم الأخوين هو مادة راتنجية يُحصَل عليها من نبات يعرف علمياً باسم *Daemonorops draco* من الفصيلة النخيلية *Palmae* والنبات الذي يُحصَل على دم الأخوين منه هو نبات رهيف، مثل البوص تقريباً، يبلغ ارتفاعه نحو 8 أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل رئيس والعنق عمودي عليه له أشواك طويلة سوداء، الأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مغطاة

بحراشف لامعة سمراء. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

الجزء المستخدم من النبات: الصمغ والراتنج المستخرج من كلف النبات وحراشيف الثمار، وهو أحمر داكن، وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص.
الموطن الأصلي لدم الأخوين: جزيرة سقطري المعروفة بجزيرة الصبر.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين:

أهم المحتويات هو الراتنج المعروف باسم داركو، وهي مادة ملونة ودافنة تصل نسبتها في النبات إلى 56% ومواد عفصية *Tannins*.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار فيه: «هو عصارة حمراء معروفة. تدبيره حبس ومنع النزف، ولازق للجروح والقروح الطرية، ويقوي المعدة». وقال داود الأنطاكي: «بارد يابس في الثالثة، يحبس الدم والإسهال ويدمل ويمنع سيلان الفضول وحرارة الكبد والثفل والزحير (الدسناريا) بصفار البيض، ويضر الكلى وتصلحه الكثيراء وشربته إلى نصف درهم».

يستعمل دم الأخوين كمادة قابضة نظراً لما يحتويه من مواد عضوية لها صفة القبض، يستعمل على نطاق واسع لحالات قروح وترهل اللثة. حيث يذوب في قليل من الماء المغلي ويستعمل مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يستعمل لتلوين وتجميل شعر الرأس، حيث يغسل بمغلي الشعر أو إضافته مع الألوان الأخرى التي تصبغ الشعر فيعطي لوناً زاهياً جميلاً له.

كما أن دم الأخوين يستعمل لحالات مشكلات الهضم كاضطراب الهضم؛ حيث يؤخذ منه نحو جرام ويزاب في الماء ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. وهو جيد أيضاً لمشكلات القولون. ويمكن استعمال حقنة شرجية لإيقاف الإسهال والدوسنتاريا المزمنة، وهو يقوي كذلك الشرج ويقطع النزف من أي عضو كان، ويصلح للنزف الداخلي، وهو يقوي كذلك المعدة وينفع من شقوق المتعدة.



ذنب الأسد أو عشبة الأم

Motherwort



يعرف ذنب الأسد أو عشبة الأم باسم فراسيون القلب، وهو عشب معمر له جذمور رقيق وساق قائم خشن مربع متفرع وكثير الأوراق. الأوراق متقابلة ذات أعناق طويلة ببيضاوية كفية أو راحية الشكل، ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام ومستننة الحواف. الأزهار بيضاء أو زهرية مغطاة بشعيرات، تظهر من إبط الأوراق العليا بشكل سنابل طويلة. الزهرة لها شفتان مع نقط إرجوانية في الشفة السفلى. لجميع أجزاء النبات رائحة كريهة، ولكن الأزهار تستهوي النحل.

يعرف النبات علمياً باسم *Leonurus cardiaca* من الفصيلة الشفوية Labiatae. ويصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر.

الموطن الأصلي لنبات ذنب الأسد: أواسط آسيا، وقد وطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية. ينمو عادة في البراري والأحراج وعلى جوانب الطرقات.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأجزاء الهوائية.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات ذنب الأسد على فلويدات بما في ذلك ال-ستاكيديرين وأيروويدويد (ليونوزين) وثنائيات تربيين وفلافونيدات وحمض الكافئين وحموض العفص.

الاستعمالات :

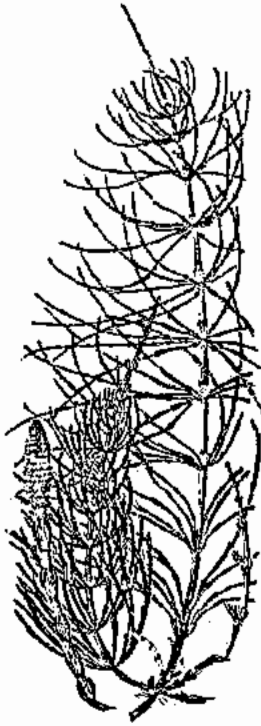
لطالما عدَّ ذنب الأسد دواء للقلب، ولذا سمي بفراسيون القلب، كما يشير اسمه اللاتيني Cardiac وقد رأى العشاب الإنجليزي نيكولاس كليبر أنه لا يوجد عشبة أفضل لطرد الأبخرة السوداء من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العقل. وعدة الطيب والعشاب الإيطالي بياراندريا ما يتولي مفيداً لخفقان القلب والتشنجات والشلل، وهو يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة، وينبه البول والنزيف الحيضي، ويطرد الحصى من الكلى. يعد نبات ذنب الأسد من الأدوية العشبية الجيدة: كدواء للقلب والأعصاب، وغالباً ما يصفه الأطباء للخفقان. وهو يقوي وظيفة القلب والأخص إذا كان ضعيفاً، ويحرض على الاسترخاء. وهو منبه قوي لعضلات الرحم، وهو يستعمل للدورات الشهرية المتأخرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض، ويجب عدم استخدامه إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

يستعمل محلول العشب لعلاج الشقيقة والهستريا والتلق والإسهال واضطرابات الطمث وارتفاع ضغط الدم. ويشبه تأثير هذا النبات إلى حد ما تأثير نبات الناردين المخزني. لإعداد المحلول للشراب يؤخذ ملء ملعقة طعام من العشب المجفف، تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك تنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

يمكن عمل شراب من كميات متساوية من نبات ذنب الأسد والناردين المخزني وعشبة زنبق الوادي، ويصنع بالطريقة السابقة نفسها، ويؤخذ الشراب صباحاً ومساءً عدة أسابيع.



ذنب الخيل Horsetail



ويعرف بالكنبات، وهو عشب معمر غير مزهر له جذمور أسود، يحمل نوعين من السوق الفارغة مع ستة إلى تسعة عشر أخدوداً. النوع الأول يظهر في الربيع، وهو النوع المخصب، وله عقد أو مفاصل دون كلوروفيل، وينتهي بكوز أو عنق مخروطي كثيف من أكياس الأبواغ (البذور). والنوع الثاني يظهر في الصيف وسوقه عميقة خضراء مع غلاف مضلع عند العقد أو المفاصل، حيث يتفرع بشكل حلزوني دائري. الفروع قاسية. أسنان القلافات لها رؤوس سوداء شائكة. يصل ارتفاع النبات إلى ٢٥ سم. يعرف النبات علمياً باسم *Equisetium arvense* من الفصيلة Equisetaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وشمال إفريقية وشمال أسية والأمريكيتين. وهو نبات شائع يفضل التربة الرطبة في الحقول والأراضي الزراعية، ينمو على حواف الطرق وفي الأراضي البور، كما أن هذا النبات يتوفر بشكل كبير في سوريا ولبنان.

الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على كميات كبيرة من حمض السيليسليك والسيليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات، وتشمل النيكوتين وستيرولات وجلوكوزيدات وصابونينات.

الاستعمالات:

الكنبات هي سليلة أشجار ضخمة، عاشت في الحقب الباليوزي نحو ٦٠٠ مليون سنة خلت، ومحتوى العشبية العالي من السيليكا يجعلها مهمة، وقد استخدمت العشبية في الماضي لتلميع المعادن والخشب. وكان الفلاحون يربطون حزمها من الكنبات في أذيال الماشية لمساعدتها في طرد الذباب.

يعد الكنبات دواء للنسيج الضام بشكل رئيس. كما يعد مدرأ خفيفاً للبول لاحتوائه على الصابونينات. ومن أهم خصائصه إثارة الأيض العام في الجسم وعلى الأخص تزيد من قوة النسيج الضام ومن مقاومته أيضاً. مما يفسر فاعليته في علاج الروماتزم الذي يصيب النسيج الضام بشكل رئيس. لذلك توصف هذه العشبية في الحالات الناتجة عن اضطراب في الأيض العام داخل الجسم، مثل تورم الأطراف السفلى من جراء الاضطراب أو الإصابة بالروماتزم. كما تستخدم في عضه الصقيع وبعض حالات تقلص العضلات في الحوض عند النساء.

يستعمل منقوع العشبية في جميع هذه الحالات أو المستخلص بالغلي. بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ مرات يومياً.

تستخلص مادة السيليكا من العشبية بأخذ جرامين من العشبية، وتغلي مع ملء كوب ماء مدة نصف ساعة مع إضافة القليل من السكر لزيادة استخراج السيليكا، وذلك لاستعمالها في علاج الروماتزم.



رتم المكائس

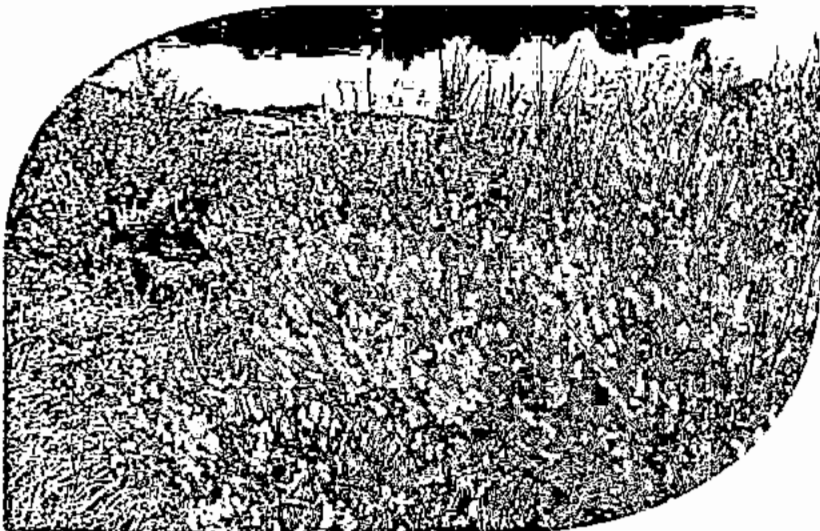
Broom

يعرف نبات رتم المكائس بأسماء أخرى، مثل الجنستا ولزان المكائس. نبات رتم المكائس شجيرة معمرة يصل ارتفاعها نحو مترين.

ساقها أخضر منتصب، له زوايا محززة طولياً. قاس ذو فروع قاسية. الأوراق صغيرة وثلاثية الوريقات، وعادة ما تتساقط الأوراق.

الأزهار صفراء إلى ذهبية زاهية. الثمرة قرنية تحتوي على عدد من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Sarothamnus scoparius* من الفصيلة البقولية Leguminosae. الاسم المرادف لهذا النبات هو *Cytisus scoparius*.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبية، ومنتشر عادة في المناطق البور والأحراج المكشوفة وقد وطن في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة فقط.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأزهار على قلويدات من نوع الكيتوليريدين، وأهم مركب في هذه المجموعة هو السبارتين واللويانين، والفنيثيلامينات مثل اليرامين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات مثل الجينيسيتين والفلوفونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين وحمض الكوماريك وحمض العفص.

الاستعمالات :

إذا نظرنا إلى اسم النبات فإن هذا يعني أنه كان يستعمل أساساً في الكنس. وقد ظهر استعمال النبات في كتب طب الأعشاب في القرون الوسطى، وقد أوصى أطباء الولزويون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت. يستخدم رتم المكانس بشكل رئيس علاجاً لنبض القلب السريع غير المنتظم، حيث تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب، فتبطئ نقل النبضات وتنظمها. ورتم المكانس مدر قوي للبول حيث ينبه إنتاج البول، ومن ثم يصاد احتباس السوائل؛ ولأن رتم المكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم لدى المرأة، فإنه يستخدم للحيلولة دون فقد الدم بعد الولادة.

يجب عدم استخدام نبات رتم المكانس إلا تحت إشراف المختص. ولا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.



رجل الدب Bear's Breeches



رجل الدب يعرف بأسماء أخرى، مثل أفتارخصه، وشوكة اليهود، وأفتنوس والأقتته الرهلة والمسمس. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، له جذر وتدي متفرع. له ساق مزهر صلب قليل الأوراق في أسفله. الأوراق القاعدية مرطاء كبيرة. الأزهار تتخذ شكلاً جمالياً نادراً ما يوجد مثله، حيث تكون الزهور بيضاء كبيرة معرفة باللون الأرجواني، وتكون الأزهار مرصوفة في سنبله طويلة في ما بين ٤-٦ صفوف عمودية متمايضة، ولها قنابة واحدة شوكية. الثمرة علبه سمراء اللون، تحتوي على عدد ما بين ٢ إلى ٤ بذور كبيرة لماعة سمراء.

يعرف النبات علمياً باسم *Acanthus mollis*.

من الفصيلة الأقتينية *Acanthaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا، وتنتشر عادة في الحدائق، وتفضل عادة المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على كمية كبيرة من المواد الهلامية وحموض العفص وأملاح معدنية وصمغ وسكريات ومواد مرة.

الاستعمالات :

كان نبات رجل الدب معروف جداً في العالم القديم ، ويقال : إن كاليماكوس وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد أنشأ النقش الزخري في الورقي في أعلى الأعمدة الكورنثية ملهماً بالتناظر التام لأوراق رجل الدب. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الأغرقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لزقة لعلاج الحروق، ولفها حول المفصل المخلوعة. وكان يعتقد أن رجل الدب كمنقوع مدر للبول. وقد استخدم النبات أيضاً لتفريج الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

لقد أثبتت الدراسات أن الهلام وحموض العفص الموجودة في النبات تفيد لعلاج المفاصل المخلوعة والحروق، وهذا يؤيد ما ذكره الطبيب الأغرقي ديسقوريدس. كما أن النبات مفيد جداً للقناة الهضمية وكذلك المسالك البولية، كما أنه يستعمل حالياً على شكل كمادات أو كسائل للغرغرة.

يستخدم رجل الدب كفاتح للشهية ومنشط لإفراز الصفراء وملين جيد وشاف للجروح. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق أو الأزهار، وتوضع في ملء كوب ماء مغلى ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



زهرة العطاس Arnica

زهرة العطاس عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم، عطرية تحمل جذعاً قائماً شعرياً وغدياً، وفي نهايته يحمل أزهاراً صفراء تشبه زهرة الربيع. جميع أجزاء النبات لها رائحة ذكية. الأوراق قاعدية بشكل ضمة وشبيهة بأوراق نبات التبغ. يعرف النبات علمياً باسم *Arnica montana* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وأمريكا الشمالية وسيبيرية وكندا. الأجزاء المستعملة من النبات: الأزهار والجذامير.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي على زيت طيار يضم الثيمول، وتحتوي أيضاً على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والقلافونيدات، من أهمها أيزوكويرسيتين وسترغالول، وعلى مواد مرة أهمها أرنيسين ومواد صابونية أهمها أرنينديول وأرنيسترول. والجذر يحتوي على مواد عفصية ومواد صمغية.

الاستعمالات :

تستخدم زهرة العطاس على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانغ فون غوته الفيلسوف والشاعر الألماني يشرب شاي زهرة العطاس لتخفيف الذبحة عنده أثناء كبره. تستخدم زهرة العطاس مقوية ومضادة للالتهاب، موسعة للأوعية الدموية. ويجب استخدامها تحت رعاية طبية، لأن لها تأثيراً مهيجاً على المعدة والأمعاء.

تستعمل خارجياً لغسل الجروح السطحية والكدمات والخدوش وكجزء للغرغرة والمضمضة في بعض حالات إصابة الفم والتهاب اللوزتين. وهي مشهورة كمرهم لآلام العضلات، وهي تحسن تدفق الدم، وتسرع في التئام الجروح.

يجب عدم استعمال زهرة العطاس داخلياً إلا بعد استشارة المختص. لا توضع زهرة العطاس على الجلد المتشقق.



زيت دوار الشمس Sunflower oil

زيت دوار الشمس يستخرج من بذور دوار الشمس الذي هو عبارة عن عشبة حولية قائمة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر. ساقها مكسوة بشعيرات ومتفرع. الأوراق كبيرة ومتناوية ذات حواف مسننة. توجد في نهاية الأغصان أزهار كبيرة صفراء اللون أو برتقالية، وفي وسطها قرص دائري أحمر اللون إلى بني تقريباً، ويوجد منه عدة أنواع. يعرف النبات علمياً باسم *Helianthus annuus* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الموطن الأصلي لدوار الشمس: القسم الغربي من أمريكا الشمالية، حيث كانت تزرع من قبل الهنود الحمر منذ نحو ألف سنة قبل الميلاد. ثم أدخلت إلى أوروبا في القرن السادس عشر. ولم تصبح نبتة غذائية رئيسة إلا عندما أدخلت إلى روسيا. وتزرع اليوم على نطاق تجاري واسع في معظم بلدان العالم من أجل زيتها وعلفها للماشية وللزينة.

الجزء المستخدم من نبات دوار الشمس: البذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية لبذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت (دهن) بنسبة تصل إلى نحو ٣٠٪ وبروتين بنسبة تصل إلى ٢٤٪ وسكريات بنسبة تصل إلى ٢٥٪ وسليولوز بنسبة تصل إلى ٦٪ وأستيروولات تصل إلى ٣٪ وحمض كلوروجنيك Chlorogenic acid وماء بنسبة ٦٪ ومعادن من أهمها النحاس والكالسيوم والمغنسيوم والسيليكون والفوسفور.

كيف يستخلص زيت دوار الشمس من البذور؟ يمكن تحضيره بتقشير البذور أولاً ثم يستخلص الزيت بطريقة العصر الآلي في المعاصر اللولبية أو بطريق بعض المذيبات العضوية مثل الأثير البترولي أو رباعي كلوريد الكربون أو الهكسين. وبعد استخلاص الزيت يعالج لنزع الشمع والصمغ والفسفايدات، منه وذلك بالطرق حسب ما ذكره الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر في كتابه «الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية»، وهي:

١- إضافة مادة ثلاثي صوديوم فوسفيت أو ثلاثي صوديوم متعدد الفوسفيت.

٢- إضافة حمض الفوسفوريك ٨٥٪ بنسبة ٢،٠٪ من وزن الزيت والخلط مدة نصف ساعة أو يمكن أن يخلط حمض الفوسفوريك مع حمض الليمون بنسبة ٠،١ - ٠،٢٪.

٣- خلط زيت بذور دوار الشمس مع حمض الليمون تركيز ١٠٪ في ماء بنسبة ٠،٠٧٪ من وزن الزيت ثم يسخن الخليط على درجة حرارة ٥٠م مدة ربع ساعة ويتبع ذلك إضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم بتركيز ٤٪ والخلط مدة ساعتين على درجة حرارة ٨٠م، ثم يفصل الزيت ويفصل بالماء ثم يفصل الماء ويجفف الزيت.



٤- تبريد الزيت لدرجة الصفر مئوية مدة ٢ ساعات، ثم إضافة هيدروكسيد الصوديوم بنسبة ٢٪ من وزن الزيت والخلط مدة ساعة واحدة، ثم يفصل الزيت وبعد ذلك تعادل الحموض الدهنية الطليقة في الزيت بمحلول كربونات الصوديوم المائي ذي الوزن النوعي ١,٢ - ٢٢٥B١، في درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة ثم يفصل الزيت من المواد الصابونية المترسبة ويغسل بالماء على درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية على أن تكون نسبة الماء للزيت ١:٩٩ مدة ساعتين، ثم يفصل الزيت عن الماء. أما الألوان غير المرغوب فيها في الزيت فيمكن التخلص منها بخلط الزيت بمادة طين قللر Fuller's Earth أو بمادة بنتونايت Bentonite ثم تبريد الزيت عند درجة حرارة ١٨ درجة مئوية لترسيب المواد الملونة، وبعد ذلك يمكن إضافة بعض مانعات الأكسدة، التي تم ذكرها سابقاً أو محلول أسكوربايل بالميتيت Ascorbyl Palmitate بنسبة ٠,٢ ٪ من وزن الزيت والخلط على درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية. يمكن إذابة مادة أسكوربايل بالميتيت عن طريق إضافة مصطكى المعروف لدى العطارين، ثم تعبئة الزيت في علب مصنوعة من كلوريد بولي فايناييل.

التركيب الكيميائي لزيوت دوار الشمس حسب ما أورده الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر هو:

حمض لينولنيك بنسبة نحو ٥٧٪ وحمض أولنيك بنسبة ٢٩٪ وحمض لينولينيك بنسبة ٠,٤٪ وحمض بالميتولنيك بنسبة ٠,٤٥٪ وحمض بلمستيك بنسبة ٧,٦٪ وحمض إستاريك بنسبة ٤,١٪ وحمض ميرستيك بنسبة ٢٪ وحمض الأراشيدك بنسبة ٣٪ وتوكوفيرولات (فيتامين هـ).

الاستعمالات:

وجد أن زيت دوار الشمس له تأثير على الكوليسترول والدهون الثلاثية. فقد أعطوا مرضى فرط الكوليستروليميه والتصلب في الشرايين زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم عدة أسابيع فانخفض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بنسبة ١,٥ ٪. كما كشفت بعض الدراسات الإكلينيكية أن

تعاطي الإنسان لزيت بذور دوار الشمس بكميات تغطي ٢٨٪ من احتياجه اليومي من السرعات الحرارية أدى إلى تخفيض مستوى البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة، (LDL) وكذلك تلك منخفضة الكثافة جداً بدون تأثير على البروتينات الشحمية رفيعة الكثافة (HDL).

أما تأثير الزيت على الدهون الثلاثية المعروفة بالتراي جلسرايد، فقد أوضحت بعض الأبحاث الإكلينيكية والتجريبية أن تعاطي الإنسان زيت بذور دوار الشمس بنسبة ٥٪ في طعامه اليومي لعدة أسابيع قد أدى إلى انخفاض يعتد به إحصائياً في مستوى الدهون الثلاثية بالدم.

كما يؤثر زيت دوار الشمس على الصفائح الدموية وتخثر الدم، فقد أدى تعاطي زيت دوار الشمس بنسبة ٥٪ من الطعام اليومي عدة أسابيع إلى إبطاء عملية تخثر الدم في الإنسان. وعند استقصاء آلية هذا الإبطاء كشفت مجموعة من الدراسات الأخرى أن تعاطي الإنسان زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً ومدة شهرين أضعف عملية تكس الصفائح الدموية عند معالجتها بحمض الأراكيدونيك أو بمادة الكولاجين. وتشير الدراسة إلى أن آلية إبطاء تخثر الدم قد تكون نتيجة لتأثير الزيت وقدرته على منع تصنيع مكسبات الصفائح الدموية داخل الجسم مثل مادة تروموكسين A٢.

تستعمل بذور دوار الشمس كأحد المكسرات التي يتلذذ بها الإنسان. كما تستعمل الرؤوس المزهرة المجففة في بعض البلدان كمدررة للبول وطاردة للأرياح ومضادة للإسهال وللتهابات.

يستخدم الزيت في المراهم وفي البلاسترات لعلاج الأثم والالتهابات.

يستعمل زيت دوار الشمس على نطاق واسع في السلطات والقلي. كما يستعمل في صناعة الصابون والنبويات ويستعمل الزيت المهدرج منه في صناعة المارغرين المعروف بالزبد النباتي ولتصنيع حمض الإستياريك الذي يدخل في صناعة بعض مستحضرات التجميل والدهانات.



سم النحل Beespoison

يفرز سم النحل جهاز خاص
يوجد في الحلقة الأخيرة من
بطن النحلة الشغالة.

للملقة جهاز سمي وأبرة
للسع، ولكنها لا تسع إلا ملقة
أخرى.



يتألف الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وإبرة للسع. تفرز إحدى
الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة،
بكيس صغير يدعى كيس السم.

أما الأبرة وهي آلة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلايب مدببة، وعند اللسع
تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلايب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات
متفاوتة على الأشخاص الملسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً. بحيث يتشكل مكان
اللسع وذمة بسيطة، ومنهم من يحدث عنده ظواهر حساسية شديدة، يصحبها تورم
وتشنجات مع وذمة رئة وصعوبة في التنفس وانحلال دم وكريات حمراء، وربما تحدث
صدمة تحسسية، وفي حالات نادرة قد تؤدي لسعة نحلة واحدة إلى مضاعفات خطيرة

ربما تصل إلى الموت. علماً بأن تكرار لسع عدد من النحل للشخص نفسه، وعلى فترات يؤدي عادة إلى حدوث مناعة عند هذا الشخص، ومن الأمثلة على ذلك مربو النحل يصبحون قليلي أو معدومي التأثير بلسعات النحل.

مم يتركب سم النحل؟

يتركب سم النحل من حمض الهيدروكلوريك وحمض الخل وحمض الفوسفور والهستامين والأبامين والميتونين والبنين والسيستين. وسم النحل ذو تفاعل حامضي نظراً لكثرة الأحماض في تركيبه.

الأمراض التي يعالجها سم النحل؟

يستعمل سم النحل في علاج بعض الأمراض، وسم النحل يوجد في الصيدليات على هيئة حقن، واما يوجد مباشرة عن طريق لسعة النحلة مباشرة، والأمراض هي الروماتزم والروماتويد والنقرس والتهاب المفاصل والتهاب الأعصاب بما فيها التهاب العصب الوركي وأمراض الجلد مثل الأكزيما والصدفية والملاريا والرمد وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى مثل احتباس السوائل في الجسم. وأود التنبيه إلى أن العلاج بسم النحل سواء عن طريق اللسع المباشر أو عن طريق حقن سم النحل لا يتم إلا عن طريق مختص بهذا النوع من المعالجة. وأول من اكتشف المعالجة بسم النحل طبيب نمساوي أصيب بحمى الروماتزم وأثناء ذلك تعرض للسع عدة نحلات شفي على أثرها من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل. وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل فشفوا جميعاً. وقال الدكتور محمد علي المنيني في كتابه بعنوان «نحل العسل في القرآن والسنة»: إن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بداء الصدفية منذ ست سنوات، دون أن تفلح في علاجه كل وسائل العلاج المتاحة، وبعدما بدأ دراسته في علم المناحل تعرض للسع النحل فتماثل للشفاء سريعاً.

ولسم النحل تأثير ممانع لتخثر الدم، كما أنه يحرض الجسم على إفراز هرمون الكورتزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الستيروئيدية فاعلية.

ولذلك يفيد في علاج المفاصل، ويزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

كيفية ميكانيكية لسع النحلة :

توضع النحلة على جسم المريض في المكان المناسب الذي يعرفه أخصائي السع، وتحرض النحلة حتى تلسعه، والطريقة في العلاج بسع النحل هو البدء بلسعة نحل واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعتين لنحلتين في اليوم الثاني، ثم ٢ لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد اللسعات إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسين وخمسين لسعة. وبعد استراحة مدة ٥-٧ أيام يكرر لسع النحل بمعدل ٢ لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي بمعدل ١٥٠ لسعة.

إذا لسعت نحلة إنساناً عادياً فإنه يتشكل مكان لسعتها طفح جلدي وتورمات حمراء اللون، ثم تحاط هذه التورمات ببقعة بيضاء أكبر منها، أما إذا كان المسوع حساساً لسم النحل فإن منطقة اللسع تتورم جداً، ويعاني المسوع من صعوبات مزعجة، وإذا كان حساساً جداً فإنه يحصل لديه مضاعفات مزعجة وخطيرة منها حدوث تورمات خطيرة في جسمه (يتورم كل جسمه) وينخفض ضغط دمه، ويصاب بالصداع والإقياء، ويتسارع نبضه، ويعاني من صعوبة في التنفس، مما يؤدي إلى الموت أحياناً.

إذا لسعت خمس نحلات شخصاً سليماً وافر الصحة فإنها لا تؤثر عليه، ما عدا حدوث بعض الإزعاجات مكان اللسع، أما إذا لسعته ٢٥٠ نحلة فإنه يعاني من ضيق نفس وتشنجات وسرعة نبض وزرقة، ويكون بحاجة إلى إسعاف فوري، أما إذا لسعته نحو ٤٠٠ نحلة مثلاً فإنه يموت عادة.

ما هو علاج لسع النحلة ؟

- ١- عندما تلسع النحلة شخصاً فإنها تترك إبرتها تحت الجلد، وعليه لا بد من إزالتها بوساطة ملقط، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم المسوع.
- ٢- يدهن مكان اللسعة بعصير البصل أو الثوم أو الخل.
- ٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان اللسع.
- ٤- إذا كان المسوع ذا حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض لللسعة سابقة وأبدي حساسية مفرطة في حينه.



الشحاط نبات شجري معمر دائم الخضرة، أوراقه بيضوية صغيرة، وتفاوت في الشكل، السفلية منها شبه مدورة والحافة مسننة. الأزهار بيضاء جميلة، والثمار عنبات صغيرة برتقالية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم *Grewia tenax* من الفصيلة الزيزفونية *Tiliaceae*. يوجد أنواع أخرى من الشحاط هي *G. pupulifolia*, *G. betulaeifolia* الموطن الأصلي للنبات: المناطق الجنوبية ومن الحجاز.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي البذور على ٢٪ دهن، وبالنسبة للساق والقشور فتحتوي على Triacontan - ١ وسجما أمارين *S. amyryn* وسجما سيتوستيرول *S. sitosterol* وليوبينون *Lupenone* وأيريثرودايول *Erythrodial* وأمارين *amyryn* وبيتولين *betulin*.

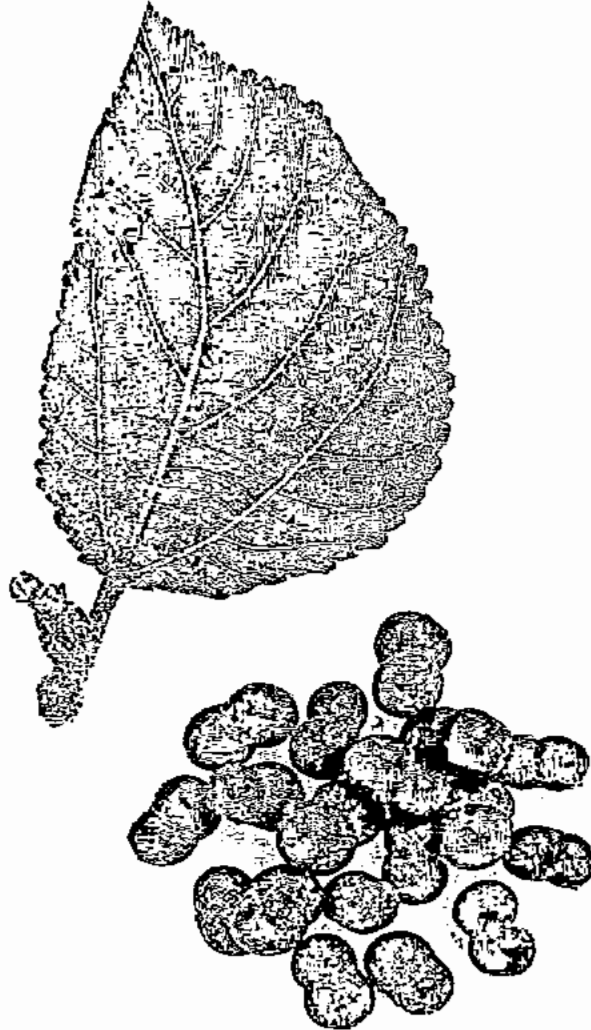
الاستعمالات :

تؤكل الثمار الناضجة، وهي ذات طعم حلو، حيث تعمل كمهدئة ولعلاج الصداع. يصنع من أوراق النبات والأغصان الغضة مستحلب يشرب، يهدف لتنقية الذهن ولعلاج آلام الرأس. وفي السودان يقول فاروق ورفاقه: إن النبات يستخدم في المساعدة على طرد المشيمة، كما تستعمل في التهابات الجلد وكعقار مهدئ.

ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: إنه يصنع من مغلى خشب النبات شراباً
لعلاج السعال والالام. وفي الأبحاث الحديثة تبين أن النبات يحتوي على مركبات كان
لها تأثير فاعل ضد أنواع معينة من الميكروبات مثل:

Staphylococcus aureus, *Bacillus subtilis*, *Cherichia coli*, *Pseudomoas*
aeruginosa

وتقول الدراسات: إن هذا النبات يمكن استعماله لعلاج السل. يعد النبات من
أفضل النباتات الرعوية للجمال والضأن والماعز.





الشقائق Sauvage

هو نبات يعيش مدة سنتين، يتراوح ارتفاعه بين ٥٠-٨٠سم، له ساق منتصب، متفرع، وأوراقه مركبة متعاقبة كثيرة التقسيمات، رقيقة أوراق القاعدة أطول من أوراق الساق. الأزهار عثكولية التجمع ذات لون أبيض، تتنظم فيما يشبه الخيمة، تقوم في وسطها زهرة صغيرة عقيمة أرجوانية قائمة لا سداة لها، جذر النبات وتدي يشبه إلى حد ما جذر الجزر ملون قليلاً، له رائحة مقبولة.

يعرف الشقائق علمياً باسم *Daucus Sylvestris* من الفصيلة الخيمية *Umbelleferae*.

الجزء المستخدم من النبات جذوره التي تشبه أصبع السبابة.

الموطن الأصلي للشقائق: اليونان، وينمو في الحقول والأراضي غير المزروعة، ولا ينبت في المرتفعات.



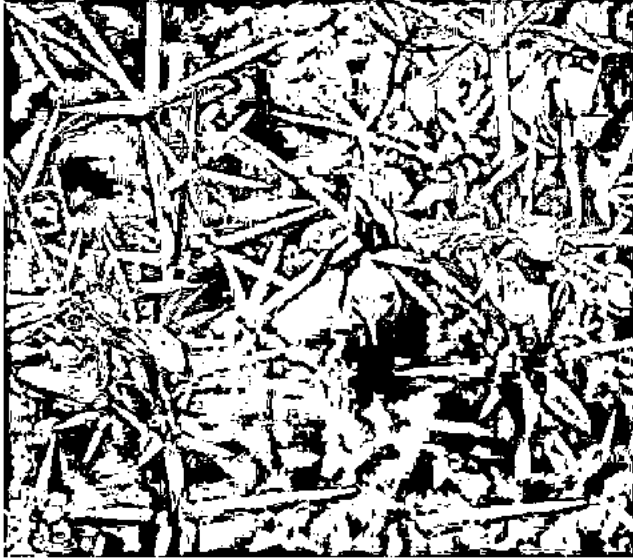
تحتوي الجذور على معادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والحديد والصوديوم والمنجنيز والمغنسيوم وفيتامينات مثل فيتامينات أ، ب، ج وسكريات وبكتين.

الاستعمالات:

يعد جذر نبات الشقائق مهيجاً للجماع، يزيد الباءة والمنى، خاصة إذا عمل منه مربى بالعسل. وهو من أشهر النباتات التي تزيد المنى زيادة عظيمة. وهو يثير المراكز العصبية المختصة بالجنس وجرعته كمهيج جنسي ٦ جرامات تطبخ مع العسل ثم تؤكل. ويمكن استعمال ٢ جرام + ٢ جرام زنجبيل وقرنفل وخولنجان وتمزج مزجاً جيداً ويسف سناً ويشرب بعده قليل من الماء، فيعطي شهوة عظيمة وقد تحير الأطباء القدامى في هذا التأثير القوي.

يستعمل جذر الشقائق مدرأً قوياً للطمث، وقد يستط الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى. وهو يقوي المعدة والأجهزة المسؤولة عن المنى. وينفع لاختناق الرحم، ومن عضة الكلب ولسع الهوام ونهش السباع، والاستمرار عليه يسبب وهن وهبوط عصبي. ولذا يجب عدم استخدامه بصفة مستمرة، وإنما أفضل استعمال له بين الوقت والآخر.





الشكاع أو ما يعرف بالجنبية، هو عشب معمّر زغبى، يصل ارتفاعه إلى ٢٥ سم، يتفرع تفرعاً ثنائياً. سوقه قصيرة إخدودية مضلّعة ذات زوايا أربع. تنتشر الأشواك على النبات، وهي حادة وتخرج عند قواعد الأوراق. الأوراق السفلية مركبة ثلاثية الوريقات، والوريقات مستطيلة. أما الأوراق العليا فبسيطة وتشبه الوريقات. الأزهار بنفسجية ذات رائحة ذكية، خاصة في الصباح الباكر. يزهر النبات في الربيع، وتتدلى البراعم والثمار أسفل النبات.

يعرف النبات علمياً باسم *Fagonia bruguieri* من الفصيلة الرطريبية *Zygophyllaceae*.

يوجد في المملكة السعودية عدة أنواع من الشكاع (الجنبية) هي:

Fagonia bruguieri, *F. boveana*, *F. glutinosa*, *F. indica*, *F. ovalifolia*, *F. poulayana*, *F. schweinfurthia*, *F. tenuifolia*, *F. tristis* , *F. sp.*

ينتشر الشكاع في المناطق الحصوية، وعلى سفوح الجبال. والأنواع الأخرى تنتشر في المسطحات الرملية.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية والجذر.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية وصابونينات ثلاثية التربينويد. كما يحتوي على سكريات منها الجلوكوز والمالتوز.

الاستعمالات:

يقول التركماني نقلاً عن ابن البيطار في الشكاع: «أن ثمرته وأصله (جذوره) أقوى ما فيه، وهما نافعان للهاء الوارمة، كما ينفع النبات أيضاً من الأورام الحادثة في المعدة، وجذوره يدمل الجروح، لأن فيه قوة دابغة باعتدال، كما ينفع الحميات العتيقة خصوصاً».

كما يقول التركماني أيضاً نقلاً عن ابن جزلة: «إن أجود الشكاع الأخضر الحديث، وقيل الأصفر، وهو ينفع من الفالج المعدة ورياح الرحم، وقيل: إنه إذا وضع تحت الوسادة للصبيان نفع من سيلان لعابهم، والجرعة منه ٧ جرامات».

ويقول التنليسي: «إن أجوده الأخضر الطري، وهو يقوي المعدة وينفع الحميات المزمنة، ومن المرة السوداء، والبلغم، ويقوي البدن ويسمنه بعد أيام يسيرة، وينقي المعدة والأمعاء من الفضول الرديئة، وينفع من الجذام، وينفض السواد عن العروق، وينفع من الفالج والبرص إذا دق وخلط بالأفستين الرومي وشرب مع العسل منقعة بينة والجرعة منه ٢٢ جراماً».

وتقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يستخدم حالياً لعلاج الربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. كما أن الوصفة نفسها تستخدم لتخفيض سكر الدم.

كما تقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يكافح الخلايا السرطانية.



يعرف العيب بعدة أسماء، مثل سم الفراخ، عويب مكرجاع، عين المكا، وجنيجنة.

وهو نبات عشبي معمر يتفرع بكثرة، يصل ارتفاعه ما بين ٧٠سم إلى ١٥٠سم. النبات مقطى بشعيرات، والأوراق بيضية يميل لونها إلى الرصاصي، نوعاً ما يصل طولها نحو ١٠سم. الأزهار ثنائية الجنس، مخضرة أو مصفرة تتكون في مجموعات. الثمار عنبية تقع في وسط كأس كبير حمراء عند نضجها، كروية الشكل ملساء. البذور صفراء مغطاة بالقشور.

يعرف النبات علمياً باسم *Withania somnifera* من الفصيلة الباذنجانية *Solanaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وحوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. وينمو بشكل طبيعي في مختلف مناطق المملكة، ولكنه يكثر في المناطق الباردة أكثر من المناطق الحارة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات نيكوتين وكولين وبياليترين ووثانولايدز ووثامزين أ، ب ووثانولايد وسيترويدل لاكتون وقلويدات من أهمها الأتروبين والبسودو أتروبين وتايجلوكسيترابين

وكوزوهايجرين وأنافرين وأناهايجرين وكولين. أما الجذور فتحتوي قلويدات البايروزل وويثاميزين أوويثافيرينيل. وقد فصل قلويد جديد هو Visamine. كما يحتوي على حديد.

الاستعمالات:

استعمل العيب في العلاج منذ مئات السنين، وقد أطلق عليه اسم الجنسج الهندي؛ لأنه يستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الجنسج في الطب الصيني لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسم هذا النبات بالصينية



«رائحة الحصان» ولا يشير فقط إلى رائحته، بل إلى قوة الحصان أيضاً. مما يعني استخدامه كمقو.

يقول داستور من الهند في العيب: «إن الأوراق قاتلة للديدان في الأمعاء، ويفيد في علاج الحمى. كما تستعمل كمادات من الأوراق لعلاج آلام العين والدمامل وتورم الأيدي والأقدام. عجينة الأوراق تستعمل موضعياً لقتل القمل ولعلاج آلام الزهري. كما يستعمل دهان محضر من غلي أوراق النبات مع دهن أو زيت في علاج الجروح وقرحة الفراش. والجذور مقوية ومنشطة ومحسنة للصحة ومنشطة للجنس ومنومة، ومدرة للبول، ومجهضة ومفتحة للسدد، وتعطي بجرعات تعادل نصف جرام واحد في حالة الضعف العام ومرض الروماتزم وسوء الهضم وهزال السل وفقدان الشهية والكحة والاستسقاء. كما يستخدم مسحوق الجذر بجرعة تقدر بنحو جرام مع العسل أو اللبن لتنشيط الحالة الجنسية. كما يعطى أيضاً مسحوق الجذر بجرعة مقدارها جرام واحد مع السكر مرتين يومياً في اليوم لعلاج زيادة إفرازات المهبل بعد الولادة،



وافرزات الدم من الرحم. كما يعالج القذف اللاإرادي للمني دون انتصاب والضعف العام بتعاطي مسحوق الجذر بمقدار نصف جرام مخلوط بالعسل والسكر والسمن والفلفل الطويل. الجذر أيضاً ذو فاعلية كبيرة في تقوية الرحم للمرأة التي من طبيعتها الإجهاض، مغلًى الجذور مع الفلفل الطويل والسمن والعسل يفيد في علاج عرض الغدة الممفاوية وخاصة التي في العنق، وكذلك في علاج وهن السل. معجون الجذور مع الأوراق الطازجة، يستعمل لعلاج التهاب الغدد الممفاوية وغيرها من أورام الغدد. الثمار والبذور مدرة للبول، وتستعمل في علاج أمراض الصدر».

يقول ميلر من عمان: «إن النعت Somnifera يعني مسبب النوم، وذلك لأن النبات يحتوي على مادة شبه قلووية مسكنة، ويضيف: أن أهم وأشهر استعمالات طبية لهذا النبات هو استخدامه كمادة تساعد على تقلص عضلات الرحم للمرأة، التي تطول عندها مرحلة الوضع، أو التي لم تتخلص من خلاص الجنين بعد الوضع. ويتم العلاج بأن تسحق الثمار الجافة سحقاً خفيفاً، ثم توضع في كمية من الماء وتترك منقوعة، ويعطى السائل بعد تصفيته للمرأة المريضة لتشربه. كما تفيد أوراق النبات في علاج التهاب الضرع عند الحيوانات، حيث تهرس الأوراق لتصبح في شكل عجينة توضع على الضرع المصاب عند مختلف الحيوانات مثل النوق والبقر والماعز. كما يضيف ميلر: أن المواطنين في اليمن يستخدمون مهروس الأوراق مع الثوم كمضاد لتسكين الآلام الناتجة من لدغات العقارب والثعابين. كما تسحق الأوراق الطازجة أيضاً ثم توضع كضمادة لعلاج الحروق والجروح الناتجة عن الكي، وكذلك توضع على أي نوع من الأورام المؤلمة. ويحضر من الأوراق دواء يستخدم لعلاج مختلف الاضطرابات العقلية».

ويقول أبو الفتوح: «إن الأوراق تستعمل كمادات لعلاج الأورام والعظام المكسورة. ويحتوي النبات على عقار Withanoidal drug الذي يفيد في علاج بعض أنواع السرطان، وقد أثبتت الأبحاث ذلك».

وأشارت الأبحاث الجديدة: أن العشب يزيد مستويات الهيموجلوبين ويقلل ابيضاض الشعر، وتحسين الأداء الجنسي. كما أن المحتوى العالي من معدن الحديد يجعل النبات مفيداً لفقر الدم.



عرق الذهب Ipecacuanha

نبات صغير متخشب لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠سم، أوراقه قرصية الشكل، بيضوي من أعلاها وحافتها ملساء تامة. الأزهار صغيرة أنبوية الشكل ذات ألوان مختلفة، الثمرة صغيرة ولها نواة.

يوجد نوعان من عرق الذهب، ويعرف باسم *Cephus ipecacuanha*، ويعرف بالتجارة باسم عرق الذهب البرازيلي، والنوع الثاني يعرف باسم *Cephus acumuinata* ويعرف في التجارة باسم عرق الذهب القرطاجني. وكلاهما يتبعان للفصيلة الفوية *Rubiaceae*.

الموطن الأصلي: ينمو عرق الذهب عفويًا في البرازيل وفي نيكاراغوا.

الجزء المستخدم: الجذور.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي عرق الذهب على مواد معدنية ودهن ونشاء ومواد هلامية ومواد عصبية، كما يحتوي على قلويدات من مجموعة Isoquinoline alk وأهم هذه القلويدات الأمتين Emetine وسيفالين Cphaline وسايكوترين Psycrine وسايكوترين ميثايل اثير Psycthane methyl ether واميتامين emethmine.

الاستعمالات :

يستعمل عرق الذهب مقوياً، ويعزى هذا التأثير إلى مركب الأمتين، ويعطى العقار للمريض على هيئة خلاصة أو منقوع للعرق أو مقدار صغير من الأمتين عن طريق الفم. كما أن عرق الذهب يعطي تأثيراً مقشعاً: أي طارداً للبلغم وذلك بشكل شراب أو ربما على هيئة مسحوق، ويستعمل عرق الذهب مجروشاً على هيئة منقوع ضد الإسهال. ويعد الأمتين علاجاً ناجحاً للدسنتاريا الأميبية.



عشبة الرحمة Galege



عشبة الرحمة عبارة عن نبتة معمرة كثيفة الأوراق والفروع، ساقها قائمة منتصبية ملساء دون شعيرات، أوراقها متبادلة ريشية ومقطعة من ٤ إلى ١٢ زوج من الوريقات المتقابلة المستطيلة. الأزهار زهرية مكونة من عناقيد أو سنابل طويلة في أباط الأوراق. الثمار قرنية حمراء اللون.

الموطن الأصلي للنبات أوروبية وآسية الغربية وجنوب المملكة العربية السعودية. ولها شهرة في طب الأعشاب.

الجزء المستخدم من العشبة الأغصان

المزهرة. تحتوي الأغصان المزهرة على جلوكوزيدات ومواد عفصية وصابونية.

للعشبة شهرة تقليدية، حيث إنها مثيرة لإفراز الحليب عند الأم المرضع. كما تستخدم لخفض درجة الحرارة ولطرد الديدان من الأمعاء. تستخدم حالياً في طب الأعشاب على هيئة مُغلى يعطى للمرضع. كما أنها أحد الأعشاب المشهورة في خفض سكر الدم. كما تستخدم العشبة معرقة ومدرة. تستخدم خارجياً حيث تدخل في تحضير مرهم للإسراع في عمليات الجروح وبالأخص عمليات التجميل. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأغصان المزهرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك مغطاة مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم من أجل إدرار الحليب.

عشبة العين
Eyebright

وتسمى أيضاً حشيشة الرق، وكذلك العرقون. وعشبة العين عشبة حولية، لها ساق قصيرة متفرعة ومورقة. أوراقها متقابلة وصغيرة وبيضاوية أو رمحية شعرية ومسننة. أزهارها أحادية تخرج من إبط الأوراق. بيضاء صفراوية وملونة باللون البنفسجي، وتستهوئ النحل بكثرة. يعرف النبات علمياً باسم *Euphrasia officinalis* من الفصيلة *Srophuiariaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا والجزر البريطانية، ويزدهر في المروج والأراضي المكشوفة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.



المحتويات الكيميائية ،

تحتوي العشبة على جلوكوزيدات أيرودويه، وأهمها الأوكوبين Aucubin ومواد عفصية وزيت طيار ومركبات مرة وصبغات وحموض الفينوليك.

الاستعمالات :

يرجع استخدام عشبة العين لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهي نظرية من القرن السادس عشر؛ وترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها. تستعمل العشبة بشكل رئيس لغسل العيون وكمادات توضع على العيون، ويستعمل محلول العشبة لغسل العيون المصابة بالرمد والحساسية ضد النور وتعب العيون بشكل عام. كما تستعمل العشبة في اضطرابات المعدة، وفي الماضي كانت توصف العشبة لعلاج الصداع، والأرق والحالات العصبية وتستخدم خارجياً كضمادات لعلاج الجروح الصعبة الالتئام. تستعمل العشبة على هيئة مغلى في كمادات أو لبخات للعين المصابة بالرمد مع تورم واضطراب في النظر في الحالات الحادة ونصف الحادة من الالتهاب، خاصة التهاب الأَجفان، وإصابات حديثة في العين. ويمكن شرب محلول النبتة في الوقت ذاته.

يستعمل ملء ملعقة كبيرة من العشبة المجروشة على نصف لتر ماء، ويترك المزيج يغلي مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى، ويستعمل السائل كمادات أو لبخات للعين، أو يستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة المجففة وتغلى مع نصف لتر ماء مدة عشر دقائق، ويستعمل في لبخات للعين، ويعطي المحلول داخلياً في ذات الوقت فنجان شاي عدة مرات في اليوم.





عود الريح Barberry

يسمى عود الريح أيضاً البرباريس، وهي شجرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء. أوراقها بيضاوية مستطيلة شائكة؛ قصيرة العنق موضبة بشكل ضخم على فروع صغيرة صفراء في إبط ثلاث شوكات. أزهارها صغيرة صفراء موضبة في عناقيد متدلّية. الثمار مستطيلة عنبية الشكل حمراء ناصعة، حامضية الطعم. يصل ارتفاع الشجرة إلى ٢ أمتار. يعرف النبات علمياً باسم *Berberis vulgare* من الفصيلة البرباريسية *Berberiolaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء أوروبا حتى التوقاز، وقد وطن في أمريكا الشمالية.



الجزء المستخدم من النبات
لحاء الجذور والثمار. يحتوي اللحاء على قلويدات، وأهم مركب هو البربرين؛ وهو سام، ومواد عفصية وراتجية وصبغات عضوية.

الاستعمالات:

استعمل النبات منذ أقدم العصور ففي مصر القديمة كان البربريس يتفح مع الثمار لصنع شرب

للحميات، والبربريس شديد الحموضة، لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات، وبعد أن أدخلت النبتة إلى أمريكا عن طريق أوروبية، استخدمها شعب الكتاوبا للقروح الهضمية. يصنع البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء، ويحسن من حالات ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان، ومطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة. يعد اللحاء من المواد القابضة، ولذا فإنه يستخدم مضاداً للإسهال وشافياً لجدار الأمعاء، وللبربريس تأثير جيد على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الذي يعرف علمياً باسم *B. aquifolium* وخاتم الذهب يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيما والصدفية، وبشكل مقلية غسولاً لطيفاً وقاعلاً للعينين.

يمكن استعمال الثمار في محلول مائي، يمكن علاج اليرقان بوساطتها. والنبتة لها إمكانية منشطة للعين بسبب احتوائها على مركب البربرين، وهي مادة تقاوم التهاب العين والحساسية المزمنة للملحمة. توجد قطرة عين في الصيدليات تسمى Opthiole، تحتوي على كلوريد البربرين كمثير للعين الشديدة الحساسية، ولالتهاب الأوجان والتهاب اللحمية الحاد والمزمن في العين.

ملحوظة :

لا يؤخذ نبات البربريس إلا بإشراف اختصاصي لفترة لا تزيد على ٦ أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.





عين القط، عشب زاحف، متسلق يصل ارتفاعه إلى 5 سم، له أوراق بيضوية إلى رمحية غير مستنثة بسيطة. الأزهار حمراء مصفرة على عنق طويل. الثمرة عنبية حمراء اللون.

يعرف النبات علمياً باسم *Anagalis arvensis*

من الفصيلة الربيعية *Primulcaee*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقية وأمريكا الشمالية وأستراليا، وينمو بشكل طبيعي في المملكة العربية السعودية. ويوجد منه أربعة أنواع هي:

Anagalis caerulea, *A. foemina*, *A. foetida*, *A. arvensis*

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

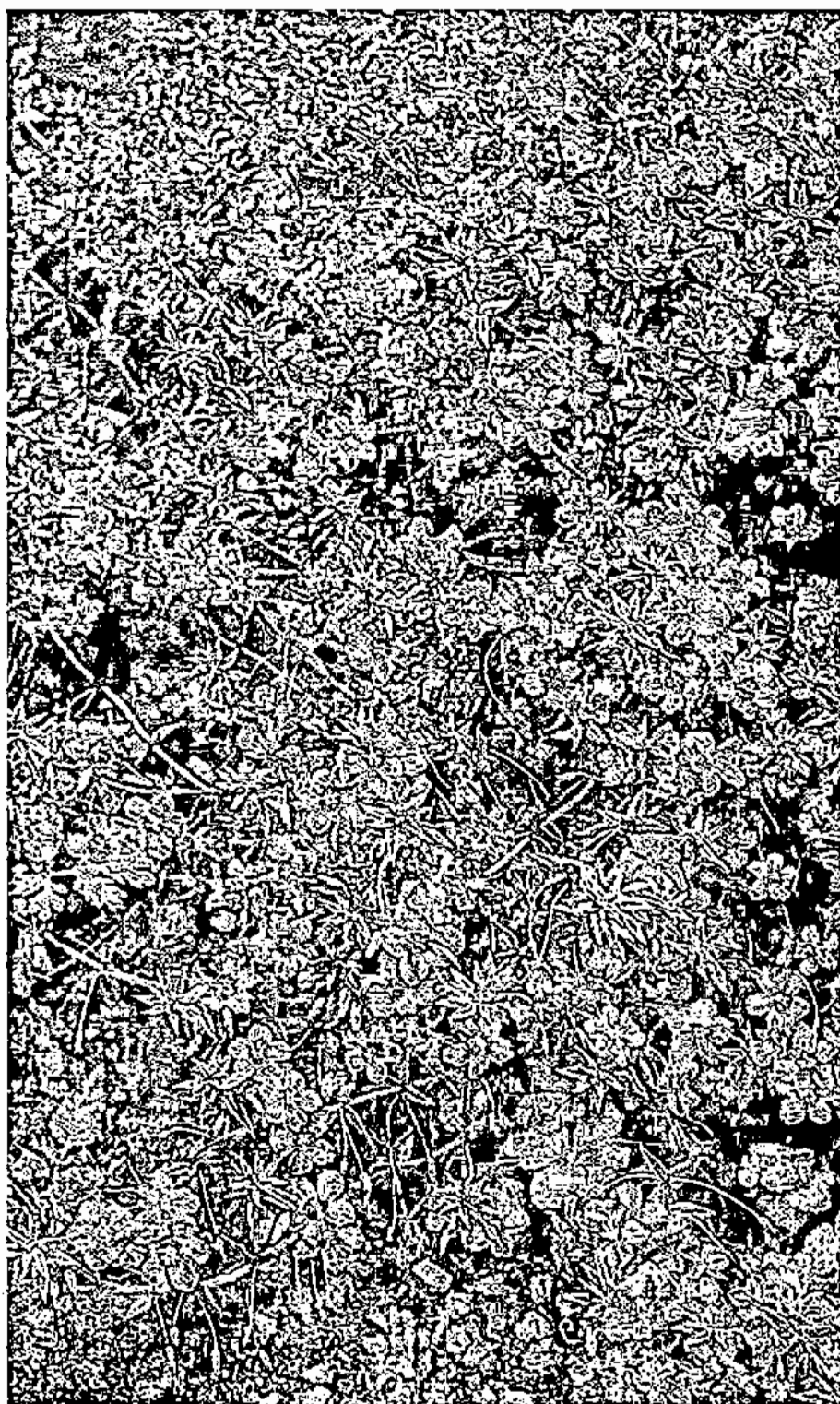
المحتويات الكيميائية:

تحتوي على صابونينات بما في ذلك الأناثالين وحموض العقص «الكوكوربيتاسين» ومواد مرة وزيت طيار وانزيمات.

الاستعمالات:

عرف عين القط بمقوائده منذ قرون طويلة. يقول داود الأنطاكي في كتابه: «تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب» إن اسمه أناغالس «يوناني» له بذور كبذور

موسوعة فايز لطب الأعشاب



الخشخاش لكنه شديد الحدة والمرارة. النبات يقطع البرد وأمراضه. وينقي الدماغ. ويفتح السدد، وينفع من وجع الأسنان سعوياً، ويسكن المغص وينقي الرحم. ويجلو الآثار طلاءً. ويقول ابن سينا في «القانون في الطب» في نبات عين القط: «إنه ضربان: أحدهما أصفر الزهر والآخر سنجابي، يصلحان الجراحات، ويمنعان تورمها. مسكن لوجع الضرس، إذا شرب بالشراب نفع من نهش الأفاعي». ويقول الخليفة وشركس من العراق: «إنه يستفاد من العشب كله والأوراق خاصة» ومن ليبيا يقول قطب: «إن نبات عين القط مدر للبول ومعرق، ومقيئ، وينفع في علاج الصرع والالتهابات الروماتزمية، وأمراض الكبد والكلى».

كما يستعمل غرغرة، ويستعمل أيضاً في علاج النقرس. ومن الخارج يفيد النبات في علاج الجروح والتقرحات ولدغات الحيات. كما أنه طارد للحشرات ومضاد لها. والعشب سام للكلاب والأرانب والفقم. وأعراض الإسهال تظهر في شكل هبوط عام، وعطش شديد وإسهال. ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: «إن نبات عين القط يستعمل في علاج أمراض الكبد والكلى والرمد والتهاب أنسجة القرنية، كما يفيد في حالات التورم الاستسقائي، مقو للنظر، مضاد لسم الأفعى».

كما يستعمل عصير النبات كقطرات في الأنف لإزالة الرائحة الكريهة والإفرازات. ويستعمل في أمراض الجذام وفي الصرع، والجنون والهستيريا والهديان. كما يستعمل في تضخم الكبد والطحال وإزالة الحصوة. وهو مضاد لعضة الحية.

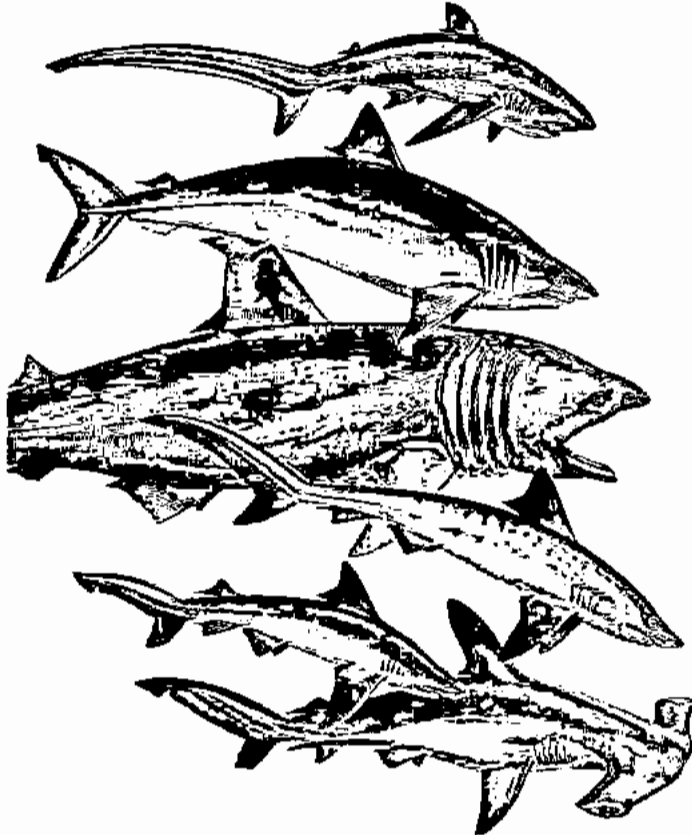
ملاحظة ،

لا يجب استخدام عشب عين القط أكثر من أسبوعين.



غضروف سمك القرش Shark Cartilage

غضروف سمك القرش هو مستحضر على هيئة مادة مسحوقة؛ حيث تم تجفيف هذا الغضروف ثم سحقه. يحتوي غضروف سمك القرش على عدد من المكونات الفاعلة، ولكن من أهمها من البروتين الذي يصنع كمثبط لتكوّن أو نشوء أوعية



دموية جديدة. فبعض الأورام السرطانية مثلاً تكون قادرة على النمو فقط؛ لأنها تحث الجسم على تكوين شبكات جديدة من الأوعية الدموية، التي تغذي تلك الأورام بالعناصر الغذائية.

وغضروف سمك القرش يثبط تلك العملية، مما يحرم الأورام السرطانية من مصدر تغذيتها، فتبدأ حينئذ في الانكماش. كما توجد بعض الحالات المرضية بالعين، مثل الاعتلال الشبكي السكري والتحلل البقعي، التي تتميز بنمو أوعية دموية جديدة داخل العين بشكل غير طبيعي، وفي مواضع غير طبيعية فيها، مما يؤدي إلى العمى. هذه الأمراض تستجيب بشكل جيد للعلاج بغضروف سمك القرش. كما يستخدم هذا الغضروف أيضاً في علاج التهاب المفصلي والصدفية والتهاب الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء. ومن المكونات الأخرى لغضروف سمك القرش الكالسيوم نحو ١٦٪، والفسفور نحو ٨٪، وسكريات متعددة مخاطية تنشط الجهاز المناعي.

يجب على الحوامل والأطفال ومن أجريت لهم عمليات جراحية حديثاً أو تعرضوا لنوبات قلب عدم استخدامه.



فول الصويا Soybean

فول الصويا نبات حولي، يعد طعاماً للحيوانات وغذاء للإنسان. يزرع فول الصويا في الربيع، وتظهر الأزهار البيضاء أو البنفسجية على النبات بعد ستة إلى ثمانية أسابيع. وبعد نحو أسبوعين يتم تكوين الأزهار التي تستطيل مكونة قروناً يحتوي كل منها بذرتين أو ثلاث بذور، ويتم تكوين البذور خلال ٣٠ إلى ٤٠ يوماً، وتصبح ناضجة عندما يتحول لون الأوراق إلى الأصفر؛ ثم تتساقط على الأرض، ويبلغ طول النبات عند تمام نضجه من ٦٠ سم إلى ١٢٠ سم. يغطي نبات فول الصويا زغب قصير دقيق بني أو رمادي اللون، ويتراوح لون قرونيه ما بين الأصفر الفاتح إلى اللون الرمادي والبني والأسود. وبذور فول الصويا مستديرة أو بيضوية الشكل، ومن ألوانها الأصفر والأخضر والبني والأسود المنقط، وذلك وفقاً للصنف. ولمعظم أصناف فول الصويا التي تزرع للأغراض التجارية بذور صفراء أو برتقالية اللون، ويتراوح قطر البذرة بين ٧,٥ ملم.

يطلق على فول الصويا أحياناً اسم فول الصوجا.

ويعرف فول الصويا علمياً باسم *Glycine max* أو *Glycine soja* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الموطن الأصلي لفول الصويا؛ جنوب شرق القارة الآسيوية، وقد زرع في الصين سنة ٢٨٣٨ قبل الميلاد. وأهم مواطن انتشاره وإنتاجه حالياً منشوريا، ثم كوريا، فاليابان والصين وأندونيسية. دخلت الصويا إلى أوروبا في سنة ١٧٣٩ م، ولكن زراعتها لم



تنتشر على نطاق واسع إلا عام ١٩٣٢م، وأصبحت في فرنسا غذاءً نافعاً، وقد سُمي في كثير من البلدان «بالنبت العجيب»، ولا يزال العديد من النباتيين يتناولونه، كما كان يتناوله أجدادهم القدماء منذ آلاف السنين.

التركيب الكيميائي لبذور فول الصويا :

تحتوي بذور الصويا على زيت بنسبة تصل إلى ٢١٪ وبروتين بنسبة ٣٧٪ وسكريات بنسبة ٢٥٪ وصابونينات بنسبة ٣٪ واستيرولات بنسبة ٢،٢٪ ومعادن مثل الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور واليوتاسيوم والكبريت. وفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، د، هـ وشحومات فسفورية ورطوبة، وخميرة دياستاز، ليستين وشمع العسل وشمع الصنوبر وسليبيوز وكازاين.

وتحتوي بروتينات فول الصويا على العديد من الأحماض الأمينية مثل تربتوفان، وسستين، ولايزين، وهستدين وتايروسين وفالين وليسوسين وحمض الفلوتيميك، وتشمل البروتينات بعض الأنزيمات مثل بيروكسايديز وليباز ولايبوكسيديز. وسكريات فول الصويا تحتوي على جلوكوز وزايلوز وجلاكتوز وأرابينوز ورامنوز وسكروز وفراكتوز أما الأستيرولات فتكون من ستجماسترول وكامبسترول.

كما تحتوي على فلافونيدات أهمها ديدزابين وجنسين.

استعمالات فول الصويا: يستخدم فول الصويا على شكل جريش وزيت، ويتم تحويل بذور فول الصويا إلى هذه المنتجات بعملية صناعية تسمى



الاستخلاص بالإذابة. تغسل الثمار أولاً وتقشر بالآلات؛ ثم تسحق بالمجروشات للبدور وتحولها إلى رقائق، يستخرج منها الزيت الخام بوساطة مذيب، وتعرف الرقائق بعد انتزاع الزيت منها بجريش فول الصويا أو جريش الصويا.

تستخدم الدول الصناعية الجزء الأكبر من جريش الصويا الخام في تغذية الحيوانات. تسخن الرقائق ويصنع منها غذاء غني بالبروتين، كما يستخدم جريش فول الصويا أيضاً في تغذية الحيوانات المنزلية الأليفة كالأبقار والدواجن.

ويعد جريش فول الصويا مكوناً للعديد من الأغذية، التي يتناولها الإنسان، ويمكن طحنه ناعماً إلى دقيق الصويا الناعم في أغذية الأطفال والرقائق وكثير من المنتجات منخفضة الطاقة الحرارية، كما يستخدم الطحين الخشن في الحلوى وبعض منتجات اللحوم مثل الفطائر والنقائق (السجق).

كما يدخل كل من الطحين الناعم والطحين الخشن لفول الصويا في المنتجات المخبوزة.

قام العلماء أثناء الستينيات بتصنيع غذاء جديد يطلق عليه ركازة بروتين فول الصويا. ويحضر الدقيق بالتخلص من سدس كمية الدقيق خالي البروتين، وتكون الركازة على هيئة عجينة قشدية، يتم تحويلها إلى مسحوق أو مادة محببة، تستخدم في غذاء الأطفال وصناعة الرقائق ومنتجات اللحوم.

كما يوجد منتج آخر يطلق عليه بروتين فول الصويا المعزول، ويتم تحضيره باستبعاد ربع الدقيق الخالي من





البروتين من كمية الدقيق المعالج، وهذا المنتج يستخدم لزيادة درجة التماسك ونسبة البروتين في منتجات الأغذية المصنعة المختلفة وخاصة اللحوم.

ويكون عدد من منتجات فول الصويا الغذائية مجموعة تسمى بروتين الخضر التركيبي، وتعالج هذه المجموعة من الأطعمة كيميائياً، حتى تصبح في الشكل والمذاق مثل اللحوم، وبذلك تصبح مقبولة لدى المستهلكين. ويمكن إضافة هذه الخضر التركيبية البروتينية إلى اللحوم أو تناولها وحدها، فأسعارها أقل من أسعار اللحوم، وهي لا تختلف عن اللحوم، وتحتوي على بروتينات أكثر. وتصنع الخضر التركيبية البروتينية من معجون بروتين الصويا أو بروتين الصويا المعزول.

ويتم إنتاج معجون فول الصويا عندما ينبتق دقيق الصويا من آلات كاندفاع معجون الأسنان عند الضغط على الأنبوبة، وتقوم الآلة بتشكيل دقيق الصويا إلى قطع شبيهة باللحم. وقد يجفف هذا المنتج قبل تغليفه وإعداده للبيع. ويصبح رطباً سهل المضغ إذا أضاف إليه المستهلك الماء.

يصنع بروتين الصويا المعزول بتحويل البروتين بوساطة الطرد المركزي إلى ألياف ويشبه لحوم الأبقار والدجاج.

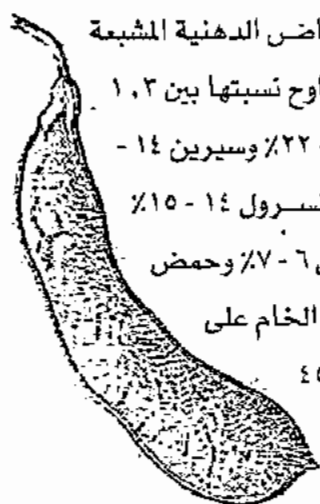
ويحتوي كثير من قوائم الأطعمة على دقيق الصويا لا على فول الصويا المعالج كلية، ويطلق على هذه المنتجات مشتقات الصويا. وتشمل هذه المشتقات المواد المنكهة لللحوم ولبن الصويا وصلصة الصويا. ويستخدم مسحوق الصويا أيضاً في تصنيع بعض المنتجات مثل الأسمدة ووسائل إطفاء الحرائق ووسائل الرش لمكافحة المخدرات وكذلك مواد الطلاء.

زيت الصويا وطريقة استخلاصه من البذور؛

حيث إن بذور فول الصويا يحتوي على نسبة قليلة من الزيت نحو 20% فإن الطرق المستخدمة لا تعتمد على العصر الآلي للبذور، ولذلك نجد أن أكثر الطرق استعمالاً لاستخلاص الزيت تعتمد على المذيبات العضوية، مثل إن هكسين N-Hexane أو أيزوهكسين وبنزين أو البنزين على درجة حرارة 50 درجة مئوية. وقبل عملية

الاستخلاص تعرض البذور لدرجة حرارة أكثر من ١٠٠ درجة مئوية مدة قصيرة؛ لتثبيط أنزيم لايبوكسي جينز Lipoxygenase ذي القدرة على أكسدة الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين في الزيت، وحديثاً أدخلت طريقة استخلاص الزيت باستعمال ثاني أكسيد الكربون السائل تحت ضغط عالي ٣٠٠-١٠٠٠٠ رطل بوصة مربعة. على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وبعد استخلاص الزيت يعالج لترسيب الأصماغ والفسفتيدات، وذلك عن طريق إضافة أحماض نتركيز ٣,٠١% في الماء بنسبة ٢-٥% من حجم الزيت والخلط مدة ٢٠ دقيقة على درجة حرارة ٢٥-٤٠ درجة مئوية أو عن طريق معالجة الزيت بماء ساخن على درجة حرارة ٨٥ درجة مئوية، ثم الخلط مدة قصيرة وترك الخليط مدة يفصل الزيت عن الماء، ثم سحب الزيت، وكذلك يعالج الزيت للتخلص من الألوان غير المرغوب فيها، وذلك بإضافة طين منشط بنسبة ١-٢% من وزن الزيت، ويمكن استخدام طين مكون من خليط أكسيد السيليكون ٦٧,٥% والمنيوم ١٥,٧% وحديد ٣,٥%. كما يمكن تشييطه بمعالجته بحمض كبريتيك تركيز ١٠% في الماء عدة ساعات ثم تجفيفه، كما يمكن التخلص من الألوان غير المرغوب فيها بمعالجة الزيت بمادة بنتونيات بنسبة ٠,١-٢% من حجم الزيت، ويمكن تشييط البنتونيات بمعالجته لحمض الهيدروكلوريك بتركيز ٢٠% في الماء مدة ساعتين.

التركيب الكيميائي لزيت بذر فول الصويا: (عن الأستاذ الدكتور كمال الدين الطاهر):



يحتوي زيت فول الصويا الخام بالإضافة للأحماض الدهنية المشبعة واللا مشبعة بالهيدروجين على شحميات فسفورية تتراوح نسبتها بين ١,٢ - ٣% وتتكون هذه المادة من فسفاتيد ايل كولين ١٨ - ٢٢% وسيرين ١٤ - ١٦% وأيثانول أمين ١٢ - ١٥% وثنائي فسفا تيديل غلسرول ١٤ - ١٥% وحمض الفسفاتيك ١١ - ١٢% وفسفاتيد ايل أينو زيتول ٦ - ٧% وحمض الفسفاتيدك المتعدد ١٢ - ١٢% كما يحتوي الزيت الخام على ستيرولات بنسبة ٠,٦% تتكون من بيتا سيتو سترول ٤٥ - ٥٦% وستجما سترول ٢٠ - ٢٣% وكامبسترول ٢٤ - ٢٤%.

استعمالات زيت فول الصويا :

كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن معالجة مرض فرط الكلوسترولييمية والتصلب العصيدي في الشرايين بزيت فول الصويا بكميات ٤٤% من احتياجهم اليومي من الدهون ٩٠-١٠٠ جرام في اليوم عدة أسابيع أو تعاطي بعض الأصحاء الزيت بكميات تعدهم يومياً بنحو ٥٢ جراماً من الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين و ٢٦ جراماً من الأحماض المشبعة به أي ما يعادل ٨٠-٩٠ جراماً من الزيت يومياً عدة أسابيع؛ أدى لتخفيض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بدرجة يعتد بها إحصائياً. وفيما يتعلق بتأثير الزيت على البروتينات الشحمية Lipoproteins. كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن تعاطي بعض الناس الأصحاء لزيت فول الصويا يومياً عدة أسابيع أدى لتخفيض مستوى الشحميات البروتينية منخفضة الكثافة (LDL) بدون أي تأثير على تلك الشحميات رفيعة الكثافة (HDL) أو المنخفضة جداً في الكثافة، وتبشر هذه النتائج بالإمكانية الكامنة في هذا الزيت للوقاية من بعض أمراض القلب والشرايين.

وفيما يتعلق بالدهون الثلاثية Triglycerides فقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية على الإنسان أن لزيت فول الصويا قدرة كبيرة لتخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

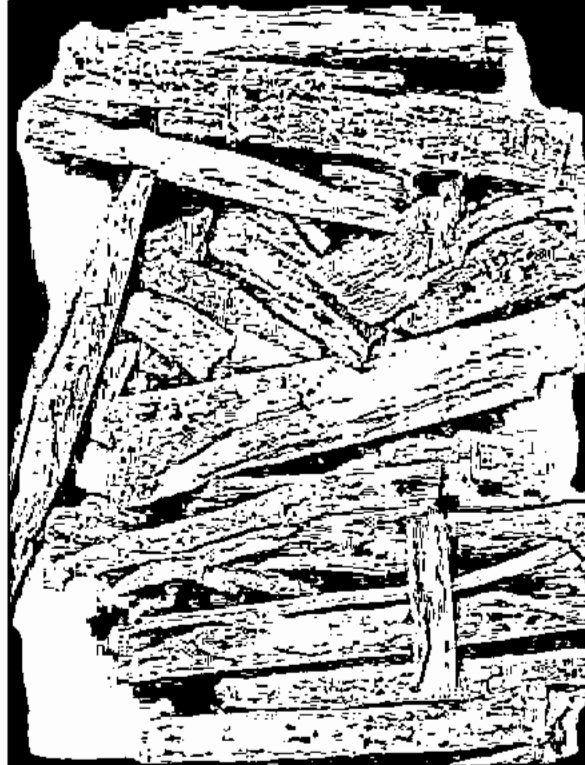
وبالنسبة لسكر الدم فقد عملت دراسة إكلينيكية لمعرفة تأثير زيت فول الصويا على مستوى جلوكوز الدم، وقد أدى ذلك إلى انخفاض طفيف في سكر الدم.

لقد وصف فول الصويا بشكل عام بأنه غذاء كامل وسهل الهضم جداً وأنه بناءً من الدرجة الأولى للعضلات والعظام والأعصاب، وأنه منشط قوي ومرمم للجسم ومحقق للتوازن بين الخلايا.



قشور الكينا Cinchona

يبلغ ارتفاع أشجار الكينا ما بين ٨-١٦ متراً، وأوراق النبات لها شكل بيضوي وحافتها ملساء، وهي متقابلة لها أعناق. الأزهار على شكل عنقود. الثمرة عبارة عن كبسولة بيضاوية إلى متطاولة، وتتشقق تشققاً مصراعياً من الأسفل نحو الأعلى. البذور صغيرة كثيرة العدد مسطحة، ولها أجنحة.



الجزء المستخدم: القشور.

يوجد عدة أنواع من الكينا تعد دستورية هي:

Cinchona succiubea, C. ledgeniana, C. calisaya, C. affincialis ويعرف النوع الأول بالأحمر، والنوع الثاني والثالث بالأصفر، وكل هذه الأنواع تتبع الفصيلة القوية Rubiauae.

الموطن الأصلي: تنمو أشجار الكينا بصورة طبيعية في سلاسل جبال الأنديز، وقد انتشرت زراعة هذا النبات في كثير من البلدان الحارة، وخاصة في الهند وجزر الهند الشرقية وسيلان.

المحتويات الكيميائية،

تحتوي قشور الكينا على مواد عطرية وسكاكر، حمض يعرف بحامض الكينا. كما تحتوي القشور على مركبات عديدة من القلويدات تتبع مجموعة quinine alk وأهم قلويدات الكينا هي كينين Quinine كينيدين Quinidine سينكونين Cinkonine سنكونيدين Cinchonidine.

الاستعمالات،

يستعمل القلويد كينين quinine في علاج الملاريا، أما قلويد الكينيدين Quinidine فيؤثر مثبطاً للقلب؛ وعليه فإنه يُعطى لعلاج انقباض الأذين الليفي. أما السنيكونين والسنكونيدين فإنهما يستخدمان أيضاً في حالات الملاريا، ولكن بصورة أقل من الكينين.



قصعة الماء الهندية Gotu Kola



تعرف قصعة الماء الهندية بسرة البحر الهندية، وكذلك بجوتوكولا. وهي نبات عشبي زاحف يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم *Centella asiatica* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات، كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوب إفريقيا وأمريكا الجنوبية، وهي عادة تفضل المناطق السيخة وضاف الأنهار. تحصد الأجزاء الهوائية المستعملة من النبات على مدار العام.



تحتوي قصعة الماء الهندية صابونينات ثلاثية التربين وتشمل أسية تيكوسيد، بارهموسيد وتانكوسيد. كما تحتوي على قلويدات أهم مركب فيها هيدروكوتيلين. كما تحتوي على مواد مرة أهمها مركب فيلارين.

الاستعمالات،

تعد قصعة الماء الهندية علاجاً أيورفيدياً قديماً. ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، حيث تعد مقوية ومنظفة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج الجذام. تستخدم أوراق النبات لالتئام الجروح، كما أشارت إحدى الدراسات التي أجريت في مجال علم التجميل، ونشرت في مجلة Annals of Plastic surgery. وهناك مركب يسمى ماديكاسوسايد وهو مركب مضاد للالتهابات ويساعد على التئام الحروق دون ترك أي آثار. كما أن هناك دراسات أخرى أوضحت أن هذا العشب يساعد على التئام الرقع الجلدية وعلى التئام الجروح الناتجة عن شق الفوهة الفرجية أثناء عملية الولادة.

كما أبدت إحدى الدراسات الصغيرة صحة ما عرف عن نبات القصعة الهندية في استعمالها في علاج أمراض الجلد. فقد أثبتت الدراسة أن عمل دهان مستخلص من العشب قد ساعد على تخفيف البقع الحمراء المؤلمة المصاحبة لمرض الصدفية. وقد أجريت دراسة على ٧ من المصابين بالصدفية قاموا باستعمال الدهان فالتأم الجروح في ٥ من المشاركين خلال شهرين. وتكرر المرض في واحد فقط من الخمسة في أثناء ٤ شهور بعد نهاية العلاج.

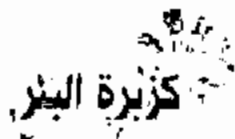
تساعد أوراق النبات في تحسين الدورة الدموية في الأطراف السفلية من الجسم، مثل الدوالي التي تصاب بها الساقين، ففي دراسة أجريت على ٩٤ من المرضى الذين يعانون من التورم والتثاقل والألام في الساقين؛ نتيجة ضعف الدورة الدموية تم إعطاء بعضهم ٦٠ مجم من أوراق النبات، والبعض الآخر أعطوا بعض العلاجات الطبية الترمويه، وبعد شهرين كان هناك تحسن ملحوظ في هؤلاء الذين تناولوا نبات القصعة الهندية؛ حيث تحسن أداء الدورة الدموية وتناقص التورم في الساقين. وتوصل الباحثون إلى أن النبات يقوي جدران الأوعية الدموية، حيث إن الأوردة الضعيفة مع نقص الدورة الدموية تسهم في الإصابة بدوالي الساقين.

وفي دراسة أخرى أجريت على ٨٩ من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم قام الباحثون بإعطاء بعض المرضى أقراصاً خالية من المادة الفاعلة، والبعض الآخر أعطوا مستخلص النبات، وكانت النتيجة أن هؤلاء الذين تعاطوا العشب قد شعروا بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم المتزايد.

أما مرض الجذام فقد أثبتت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة British Journal Natural صحة ما عرف عن الاستعمال التقليدي لهذه العشب في علاج مرض الجذام، والمعروف حالياً بداء هانسن، فالبكتيريا المسببة للمرض لديها طبقة خارجية شمعية تحميها من جهاز المناعة. ووجود مركب أسية تياكوسايد في عشب قصعة الماء الهندية يذيب هذه الطبقة، مما يساعد جهاز المناعة على القضاء على هذه البكتيريا. وفي دراسة أجراها الباحثون الهنود على الخلايا السرطانية، حيث قاموا بعمل مزرعة للخلايا السرطانية، وتوصلوا إلى أن مستخلص العشب يقضي على الخلايا السرطانية، دون أي تأثير سام على الخلايا الأخرى.

تعد قصعة الماء الهندية آمنة الاستعمال في حدود الجرعات الموصى بها، ولا بد من استشارة المختص قبل استعمال الجرعات العالية من العشب. ويجب عدم استخدام العشب من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال. وإذا سبب تناول العشب اضطراباً بسيطاً للشخص المريض مثل الطفح الجلدي أو الصداع، فيجب تقليل الجرعة أو التوقف عن تناولها نهائياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية في المملكة على هيئة كبسولات، تستعمل مقوياً عاماً ومنبهاً، ويزيد النشاط والرغبة الجنسية، ويقوي الذاكرة والدورة الدموية، وتقاوم النعاس والصداع. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



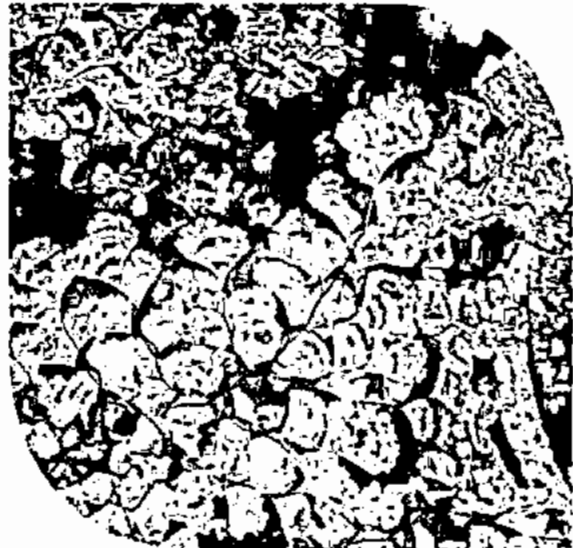


كزبرة البئر Maidenhair Fern

كزبرة البئر عبارة عن سرخس ذي أوراق رقيقة، يصل ارتفاعها إلى ٢٠سم. يكون على الأوراق أبواغ اللقاح، تعرف علمياً باسم *Adiantum capillus-veneris* من الفصيلة *Polypodiaceae*.

الموطن الأصلي لكزبرة البئر: أوروبية وشمالية أمريكية، تنمو عادة في المواقع الرطبة والظليلة، الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية.

تحتوي كزبرة البئر على فلافونيدات، وتشمل الروتين والأيزوكويرستين. كما تحتوي على التريينويدات، وتشمل الأديانتون كما تحتوي على حموض العفص والهلام.



الاستعمالات:

استخدمت كزبرة البئر في العلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كابوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر: إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال. وعض الكلاب المسعورة، ومدرة للبول والحيض وتقت حصاة المثانة والكلبي.

يقول ديسقوريدس: إن كزبرة البئر إذا شرب نفع من الربو واليرقان وعسر البول، ووجع الطحال، ويعقل البطن، وينفع من نهش الهوام والحيات. كما يدر الطمث، وينقي النفساء، ويقطع سيلان الدم، وينفع من وجع الصدر والرئة، ويخرج ما فيهما من الفضلات الغليظة اللزجة. كما يقول: إن كزبرة البئر تسهل المرة الصفراء التي في المعدة والأمعاء. وإذا عمل منها طلاء على داء الثعلبية أنبت الشعر. أما داود الأنطاكي فيقول في كزبرة البئر: «إن نبات الكزبرة ينبت في الآبار ومجاري المياه، ولا يختص بزمن معين، وهي علاج للسعال وضيق النفس والربو وأوجاع الصدر وعلاج الأورام والشقيقة، وتمنع سقوط الشعر. أما التركماني فيقول عن كزبرة البئر: «تحبس البطن وطبيخها ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال، وينفع من قراع الرأس ومن البواسير والقروح الرطبة ومن الجرب في العين». ويقول عاشور في كزبرة البئر: «إن النبات كان شائع الاستعمال عند العرب القدماء، وأن مغلّي النبات يفيد في علاج الربو، كما أنه مدر للبول، ونجح استعمال النبات في علاج داء الثعلبية». أما بويس فيقول: «إن مستحلب الأوراق طارد للبلغم، ومهدئ، ولعلاج مختلف أمراض الصدر: كالبرد والالتهاب الرئوي. أما المغلّي المركز فمدر للطمث».

أما الطب الحديث فيقول: إن العشابين الغربيين يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات الهوائية المزمنة، والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. كما يستعمل كعلاج مضاد للتشنج، وقد أثبتت الدراسات فائدة كزبرة البئر كمقوية ومعركة ومدرة للطمث، وطاردة جيدة للبلغم. طريقة الاستعمال هو أخذ ١.٥ جرام (ملعقة من مسحوق النبات) تضاف إلى ملء كوب ماء مغلّي وتترك مدة عشر دقائق. ثم تصفى وتشرب مرة واحدة في اليوم عند النوم.

يجب عدم استخدام كزبرة البئر من قبل النساء الحوامل. كما يجب تخزين النبات بعيداً عن الضوء والرطوبة.



يعد لبن الإبل الغذاء الرئيس للبدو في الصحراء، ويعدونه أفضل الألبان قاطبة؛ ويفضلونه طازجاً في معظم الحالات، ولبن الإبل يتدرج في فوائده وفي مكوناته، فالوراثة لها دور في ذلك ومرحلة الإدرار وعمر الناقة ونوع الطعام الذي تتغذى به وكذلك كمية الماء المتوفر للشرب.

المحتويات الكيميائية:

يعد لبن الإبل قلوياً، ولكن سرعان ما يصير حامضاً إذا ترك مدة من الزمن، ويتفاوت مذاقه من شدة الحلاوة إلى فاتر ومالح، ويحتوي لبن الإبل على مواد بروتينية بنسبة ما بين ٢,٥ إلى ٤٪، ومواد صلبة ما بين ١٠ إلى ١٥٪ ودهون وبالأخص في أول مدة الإدرار ما بين ٢ إلى ٣٪، ومواد سكرية وبالأخص اللاكتوز ما بين ٢ إلى ٦٪، وكلوريد الصوديوم ما بين ١٤ إلى ١٢٧٪، كما يحتوي على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين ب٢ و ج.

الاستعمالات:

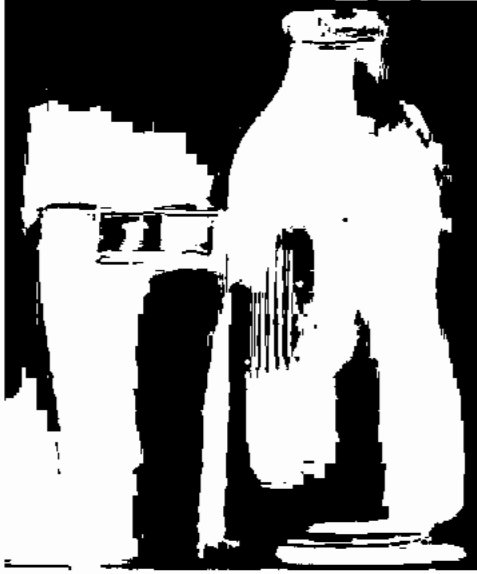
قبل الحديث عن استعمالات لبن الإبل دواءً سنعطي القارئ الكريم نبذة عن بعض أسماء لبن الإبل عند البدو الذين هم من أكثر الناس استعمالاً له، ويقول البدو: إن لبن الإبل يدخل ولا يدخل عليه: أي إنه يكفي عن غيره من الأغذية التي لا حاجة لها بعد تناولهم اللبن. ومن أمثال البدو في ألبان الإبل قولهم: «قرطوع يطرد الظمأ والجوع». كما يقولون أيضاً عن اللبن: «المشبع المروي المقيت» أي يغني عن الماء فيرويهم، وعن القوت فيشبعهم، وعندما يقدمون اللبن يقولون: «عطه درواكفه الشر».

والعرب قد استفادوا من لبن الإبل في علاج كثير من أمراضهم: كالجدري والجروح وأمراض الأسنان وأمراض الجهاز الهضمي ومقاومة السموم.

وأفضل لبن الإبل كعلاج اللبن بعد الولادة، بأربعين يوماً، وأفضله ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة واعتدال قوامه في الرقة، وحلب من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محمودة المرعى والمشرب.



وقد ورد في الحديث الشريف أهمية ألبان الإبل لدواء بعض الأمراض، فقد ورد «أن أناساً أتوا الرسول ﷺ وكان بهم سقم، فبعثهم لثدود له، ليشربوا من ألبانها فصحاء». وتقول العرب للبن الإبل: الدواء.



ولبن الإبل محمود، يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، وينفع من الوسواس والضم والأمرض السوداوية، وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، ويشرب اللبن مع السكر، يحسن اللون جداً ويصفي البشرة، وهو جيد لأمراض الصدر، وبالأخص الرئة وهو جيد للمصابين بمرض السل.

وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتبيناً، وادراراً وتفتيحاً للمسدد، وجيداً

للاستسقاء. وقد قال الرازي في لبن الإبل: «لبن اللقاح يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج».

وقال ابن سينا في كتاب القانون: «إن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق وما فيه من خاصية، وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به، وقد جرب ذلك قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا».

ويتصح المريض الذي يأخذ لبن الإبل للعلاج أن يأخذه بالغداة ولا يدخل عليه شيئاً، ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه، يعد لبن الإبل الطازج الحار أفضل شيء، لتنظيف الجهاز الهضمي ويعد أفضل المسهلات.

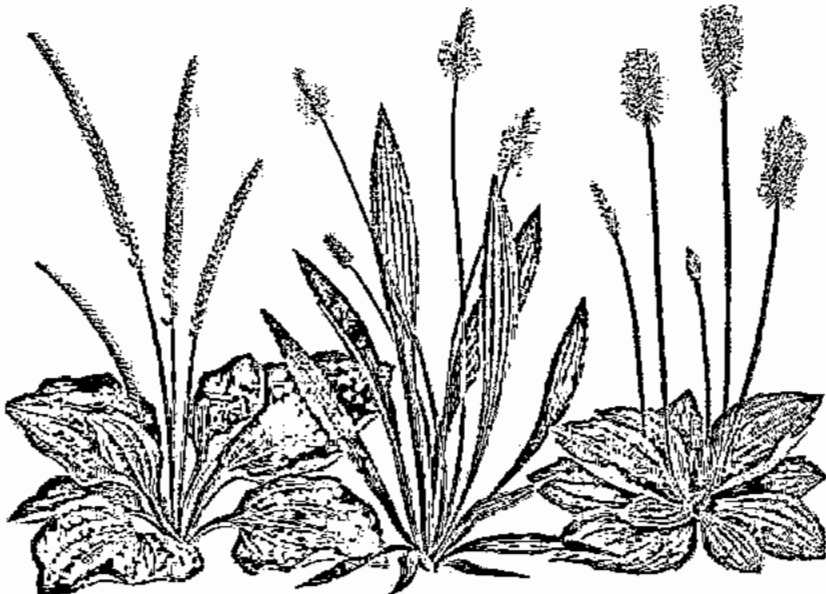
وهناك قصة حقيقية حدثت لأحد المرضى الذي كان يعاني من مرض في معدته، وراجع كثيراً من الأطباء وكثيراً من المستشفيات، ولكنه لم يشف من مرضه. وأخيراً

ازدادت حالته سوءاً لدرجة أنه لم يستطع المشي وأصبح مقعداً، وعندما رأى أن علته زادت طلب من قريب له أن يأخذه إلى جدته التي تعيش في البادية من أجل أن يراها قبل دنو الأجل، فما كان من قريبه إلا أن أخذه إلى جدته في البادية، فعندما شاهدته حزنت حزناً شديداً لحالته، ولكنها تعلم علم اليقين أن لبن الإبل علاج جيد لكثير من الأمراض، فحلبت له من ناقة جيدة، تتمتع بصحة جيدة وتتغذى من أعشاب الصحراء، التي تحتوي على كثير من المواد الدوائية، وطلبت من ابن أخيها أن يأخذه بعيداً عن بيت الشعر الذي تقطنه، وأن يصنع له ظلاً بالقرب من مسكنها، فأخذه إلى مكان يبعد عن منزلها نحو ٥٠ متراً، ونصب له ما يشبه الخيمة وسقاه اللبن. وبعد ساعات شعر المريض بحركة غير طبيعية في بطنه، وبدأ يشعر بالألم مبرحة، ثم بعد ذلك حدث له إسهال شديد مصحوب بقطع غريبة، ثم حلبت له مرة أخرى وسقته، وبدأ يشعر بالأعراض نفسها وحدث له إسهال شديد. وفي المرة الثالثة سقته لبناً حامضاً من حليب الإبل فشربه، فتوقف الإسهال وتوقف الألم، وبدأ يشعر بالراحة والرغبة في الأكل؛ مع العلم أنه مكث أياماً دون طعام، حيث كانت شهيته للطعام معدومة، فخبزت له الجدة خبزاً مرموداً؛ أي وضعت داخل الجمر والرماد، ثم أعطته مع مرق طري جديد فأكله، وبدأ يشعر بالعافية والراحة، ومكث عند جدته حتى شفي تماماً، وعاد يزاول أعماله وحياته العادية وبالرغم من أنه قد فقد الأمل في العيش.



لسان الحمل (Plantago Psyllium)

لسان الحمل عبارة عن عشبة معمرة تنمو برياً، يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر، وهناك ثلاثة أنواع من هذا النبات: الأول يعرف بلسان الحمل السناني أو أذان الجدي، وهو ذو أوراق قصيرة وأزهاره بيضاء بخيوط دقيقة بنفسجية اللون، وهو يشبه النوع الثاني المعروف بلسان الحمل المتوسط *Plantago media* ولكن الأوراق طويلة قليلاً وعلى شكل حربة مخططة تخطيطاً طولياً. أما النوع الثالث فيسمى لسان الحمل الكبير *Plantago major*، وهو يمتاز عن النوعين السابقين بأوراقه العريضة وساقه الطويلة وأزهاره الطويلة الصفراء أو الحمراء.



الموطن الأصلي للنبات: تنمو الأنواع الثلاثة في جنوب أوروبا وشمال إفريقية وآسية، وبخاصة في الهند. كما تزرع على نطاق واسع لاستعمالها الطبي.

الجزء المستخدم من النبات: قشرة الثمرة والبذور. تحتوي مواد هلامية (أراينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً، وأهم مكوناته لينوليك وحموض دهنية بلميتيه وأولييه بشكل أساسي ونشاء وكذلك جلوكوزيدات الأكيوبين.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة نبات لسان الحمل لعلاج حالات الملاريا والدوسنتاريا، وكان مغلّى أوراق النبات يستعمل شرباً لعلاج سوء الهضم والإمساك ومضغطة ضد أمراض الفم. بينما استخدمت الأوراق على شكل ضمادات لعلاج الخراجات والقروح ولسع الحشرات.

قال ابن سينا: «ورقه قابض يمنع سيلان الدم، ونافع للدمامل المزمنة والطارية، جيد للأورام الحارة وحرق النار والقروح الخبيثة والمزمنة والجراحات العميقة. نافع لوجع الأذن وطبيخ أصله (جذوره) مضغطة لوجع الأسنان. عصارة ورقه لتسكين الأوجاع، إذا أمطرت عصارة ورقه في العين نفع الرمد. أصله وبذوره وورقه لعلاج سدد الكبد والكلبتين، نافع لقروح الأمعاء والإسهال شرباً يوضع مع الملح على عضة الكلب».

وقال ابن البيطار: «النبات عبارة عن ضرب من المر، وأنفعه الأكبر في ورقه؛ فهو قابض جيد للأورام الحارة وحرق النار، جيد للحروق الخبيثة، ويضمده به داء الفيل».

أما داود الأنطاكي فقال: «بارد يابس في الثانية، يتنقع من الرمد والسل والربو وتفتت الدم وقروح الفم والرئة واللثة والطحال والكلبي وحرقة البول، والنزف شرباً، والأورام طلاء، والقروح ضماداً وذروراً، يلحم ويلئم الجروح، ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل والحميات».

- يستعمل متنوع الأوراق والبذور شرباً بمعدل ثلاث ملاعق يومياً؛ وذلك لعلاج

السعال الديكي والربو وسوء الهضم واضطرابات الكبد وحرقان البول والملاريا والدسنتاريا.

- يستعمل منقوع مُغلى الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في كوب ماء مُغلى، ويتناول الشخص ملعقة صغيرة كل ساعتين، وذلك للإقلاع عن التدخين.

- يستعمل مُغلى الأوراق بنسبة ٢.١ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلى ويتناول المريض ٣ أكواب يوميا، وذلك لحالات الإسهال والضعف العام وتجلط الدم.

- تستعمل عجينة مسحوق الأوراق الطازجة أو الجافة على هيئة ضمادات لحالات الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب.



منتجات النحل Bee Products

يرتبط العسل في ذهن الإنسان بالنحل. ويظن كثيرون أن النحل لا ينتج إلا العسل. مع العلم أن هناك منتجات هامة للنحل تستخدم في الغذاء والدواء.

ما هي النحلة؟ النحلة حشرة تنتمي إلى قسم مفصليات الأرجل، ولها أنواع عديدة؛ منها نحل الخشب، ونحل الأرض، والنحل الطنان (وهو ذو فائدة كبيرة في تلقيح الأزهار بسبب كبر حجم جسمه، الذي يحمل حبوب اللقاح من زهرة إلى زهرة)، والنحل الاستوائي وهو نحل ضخيم الجسم. يبني عادة قرصاً كبيراً من الشمع في قمم الأشجار الضخمة. وأهم الأنواع التي لها منتجات هامة في حياة الإنسان هي على النحو الآتي:



١- النحل الإيطالي: وهذا النوع من النحل يميل لونه للاصفرار، وموطنه الأصلي جبال الألب في إيطاليا، وهو نحل وديع، يعيش في المناخ الحار والبارد، وهو أنشط أنواع النحل في جمع العسل وقليل في جمع العكبر، ملكاته كثيرة الإنتاج.

٢- النحل القوقازي: وهذا يميل لونه للسنجابي، وهو نحل وديع، يتميز بجمع كميات كبيرة من العكبر.

٣- النحل المصري: وهذا النوع يميل لونه للاصفرار، لا يتحمل البرد وهو شرس أحياناً، وشغالاته صغيرة الحجم، وملكته وافرة الإنتاج. لون شمعها أبيض، يجمع العكبر بكثرة.

٤- النحل السوري: يميل لونه للاصفرار وموطنه الأصلي سورية، وهو يشبه إلى حد ما الإيطالي. لكن شغالاته شرسة، وتدافع عن خليتها بعنف.

٥- النحل التونسي: وهو نوع شرس يتكاثر بسرعة، ويجمع العكبر بكثرة.

٦- النحل الألماني: لونه أسود شرس قليل الإنتاج وشغالاته كسولة.

والنحل من الحشرات الاجتماعية التي تعيش في مجموعات، تتكون كل منها من الملكة والشغالات والذكور. والملكة لا تختلف كثيراً عن بقية النحل عند خروجها من البيضة، ولكن بإطعامها بالغذاء الملكي Royal Gilly الذي تنتجه وتصنعه الشغالات في غددها اللعابية، فيكبر حجمها بسرعة خيالية، وتبدأ بوضع بيضة كل دقيقة على مدار اليوم؛ ونظراً لغذائها الخاص فهي تستمر في التبييض مدة تصل إلى ٥ سنوات.

أما الشغالات فتقوم بتنظيف الخلايا، وتغذية الملكة بإفرازها للغذاء الملكي، وتغذية اليرقات الفتية واليرقات الملكية. والشغالات تجمع رحيق الأزهار وحبوب اللقاح، ولتحديد نوع الأزهار التي أعطت العسل، يتم فحص قطرة من العسل تحت المجهر لمعرفة نوعية حبوب اللقاح الموجودة فيه، فإذا تبين أن نسبة حبوب اللقاح قد بلغت في هذا العسل ٥٠٪ لنوع نبات واحد من إجمالي حبوب اللقاح التي تحتويها فإننا ننسب هذا العسل إلى ذلك النبات.

وأهم أنواع العسل وصفاته حسب الدراسات الأوروبية هي:

١- عسل الطلح أو السنط: له لون عنبري، وأصفر ذهبي، رائحته خفيفة، وطعمه شديد الحلاوة. وقوامه سائل.

٢- عسل الخلنج: لونه بني محمر، له رائحة قوية، طعمه خاص ومميز، وقوامه لزج (شبه سائل).

- ٢- عسل الكستناء (أبوفروة): لونه بني غامق، رائحته قوية، طعمه مميز، يميل للمرارة، قوامه ثخين وأحياناً لزج.
- ٤- عسل اليوكالبتوس: لونه عنبري، رائحته عطرية، ومذاقه لذيذ، كثيف القوام، دبق وحبيبي ناعم.
- ٥- عسل البرتقال: لونه عنبري فاتح، له رائحة خفيفة، وطعمه لذيذ، وقوامه حبيبي.
- ٦- عسل طعاميل الجبل (حصى البان): لونه شاحب يميل للبياض، رائحته خفيفة ومستحبة، قوامه حبيبي.
- ٧- عسل الزيزفون: لونه أصفر شاحب، رائحته عطرية قوية، وطعمه لذيذ، وقوامه كثيف ودبق.
- ٨- عسل البرسيم: لونه أبيض، رائحته خفيفة ومستحبة، وقوامه حبيبي ناعم.
- ٩- عسل الزعرور البري: لونه عنبري خفيف، رائحته عطرية، طعمه عطري عذب، وقوامه كثيف ودبق.
- ١٠- عسل التتوب (الصنوبر الصغير): لونه بني مسود مشوب بلون أخضر غامق، رائحته عطرية، طعمه لذيذ، وقوامه سائل.
- ١١- عسل الزعرور البري: لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، طعمه حلو لذيذ، وقوامه حبيبي ناعم.
- ١٢- عسل الخزامي: (نبات اللافاندر جيت) يسميه أهل الشام: بنبات الخزامي مع أن نبات الخزامي في نجد يختلف تماماً عن نبات اللافاندر). لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، وقوامه دهني.
- ١٣- عسل السدر: لونه يميل إلى السواد، رائحته خفيفة جداً، وطعمه حلو لذيذ، وقوامه سائل دبق.

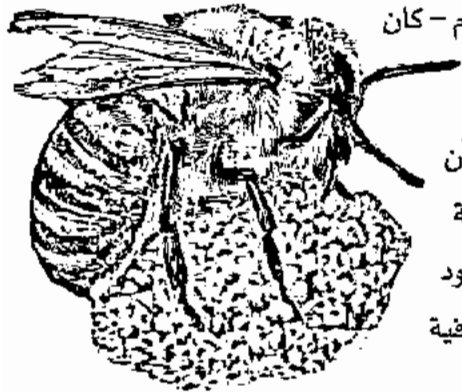


وأفضل أنواع العسل هو الذي يجمعه النحل في فصل الربيع، ويليه العسل الذي يجمعه النحل في الصيف، وأردؤه عسل الشتاء. للعسل أسماء كثيرة منها الشهد؛ ويعني العسل المحنك ما دام لم يعصر من شمعه، والضرب ويطلق على العسل الأبيض الجامد، الذوب ويطلق على العسل الصافي الخالي من أي شوائب. رحيق النحل أي الصافي والخاص من إنتاج النحل.

متى عرف الإنسان العسل ؟

تعود معرفة الإنسان للعسل إلى ما قبل التاريخ، وربما عرفه الإنسان منذ أن وجد على سطح الأرض، وأقدم الكتابات التي تحدثنا عن العسل تعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، فقد وجد اسم العسل منقوشاً على بعض الآثار الفرعونية. كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فرعونية، لم تفسد وإنما تغير لونها فقط إلى اللون الأسود. كما عثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة. عثر على جثة طفل مغمورة في إناء مملوء بالعسل، وذلك في هرم من أهرام الفراعنة بمصر، وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من أسرار عجيبة، جعلت جثة هذا الطفل لا تتعفن ولا تعطب خلال ٤٥٠٠ سنة؛ وذلك بأمر الله الذي أودع في العسل شفاء لمعظم الأمراض. كما يروى أن جثة الإسكندر الأكبر أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل. وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحوم.

لقد ورد ذكر العسل في التوراة في «الإصحاح الثالث والأربعين من سفر التكوين حين أراد إخوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمح وأخذ أخيه بنيامين معهم، تلبية لطلب يوسف، فقال لهم أبوهم: «وأنزلوا للرجل هدية قليلة من البلسان وقليلاً من العسل». وسليمان بن داود -عليهما السلام- كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله.



وفي الأساطير الهندية القديمة «أن السماء منحت الحياة للناس في شكل نحلة تقف على زهرة اللوتس» فقد كان الهنود ينسبون إلى العسل كثيراً من المزايا الشافية

والمقوية، ويقولون: إنه الدواء الذي يهب السعادة للسعداء ويحفظ شبابهم، وأنه ترياق لكل السموم المعدنية والحيوانية والنباتية.

وفي اليونان القديم كان العسل يعد أعلى ما تنتجه الطبيعة، وكان الإغريق يظنون أن ألهتهم خالدة، لأنها طعمت عسل النحل. وقد اعترف عالم الرياضيات فيثاغورث بأنه عاش إلى التسعين من عمره في صحة كاملة وعافية تامة بفضل طعامه للعسل.

وقالت آل تورفيدا الطبيبة العالمة الهندية: إن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حافظ الإنسان على وجبة أهمها العسل واللبن. لقد عاش العالم ديموقريوس مبتكر النظرية الذرية إلى ما بعد مائة العام، ولما سئل عن سبب ذلك قال: إني طعمت العسل مع الطعام، وأدهن بشرتي بالزيت. وكان أبوقراط الطبيب الكبير والفيلسوف القديم الذي عاش من العمر ١٠٧ سنة، كان يأكل العسل باستمرار، وقد استعان به في طيبه كعلاج لكثير من الأمراض، وقد قال: إن العسل مع غيره من الأغذية الأخرى يمنح الصحة. ولما سئل أحد المعمرين الرومانيين من ذوي السلطان عن السبب في صحته العقلية والجسمية حتى وقت سنه المتأخرة، حيث وصل إلى مائة عام، قال: العسل من الداخل والزيت من الخارج.

وماذا عن معرفة العرب للعسل ؟

لقد عرفت العرب النحل والعسل منذ أزمنة بعيدة، وتحدثوا عنهما في نثرهم وشعرهم، فقد وصفوا النحل نثراً كما يأتي: وكفى النحلة فضيلة ذات وجلالة صفات، أنها أوصي إليها، وأنت في الكتاب عليها. تعلم مساقط الأنواء وراء البيداء، فتتبع هناك عن نورة عبقة وبهارة أنفة، وترتشف منها ما تحفظه رضاباً وتلفظه شراباً، وتتجافى بعداً منه عن أكرم مجتنى وأحكم مبتنى.

ووصفوه شعراً، فقالوا:

لله ربيعة نحل	رعى الربى والشعاب
وجتاب أرضاً فارضاً	يفشى مصاباً مصاباً
حتى ارتوى من شفاء	يحج منه رضاباً
إن شئت كان طعاماً	أو شئت كان شراباً

ولما جاء الإسلام ورد ذكر العسل في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة.

التركيب الكيميائي للعسل،

يحتوي العسل على ماء وجلوكوز وفركتوز وسكروز وأحماض أمينية (المكونة للبروتينات) وأحماض دهنية، التي تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات في القناة المعوية. ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والمنجنيز والنحاس. ومن المعروف أن معدني الكالسيوم والفسفور يساعدان على تكوين وتقوية العظام والأسنان، والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم تساعد على تنظيم حركة الأعصاب والعضلات. أما الحديد فله دور كبير في تكوين هيموجلوبين الدم: حيث إن نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم. كما يحتوي العسل على كثير من الفيتامينات مثل ج ومجموعة فيتامين ب المركب، وتتركز أهمية هذه الفيتامينات في مساعدة الجسم على تصنيع البروتينات والهرمونات والأغشية الداخلية للأوعية الدموية والوقاية من الكثير من الأمراض. كما يحتوي على ب ١، ب ٢ بالإضافة إلى الأحماض العضوية والأنزيمات وبالأخص أنزيم الأنفيرتيز الذي يساعد على تحويل السكر إلى مادتي الجلوكوز والفركتوز اللذين يسهل امتصاص هضمهما، وكذلك أنزيم الأميليز وأنزيم اللايزوزايم وزيت طيارة، كما يحتوي العسل على دكسترين وشمع وحبيبات لقاح وحمض الفورميك.

الغذاء الملكي Royal Gilly:

تفرز الغذاء الملكي غدد خاصة عند الشغالات الفتية، اعتباراً من اليوم الثالث من عمرها وحتى اليوم الحادي عشر، ثم تضمهر هذه الغدد وتتوقف عن الإفراز. إن الغدد التي تفرز الغذاء الملكي في الغدد اللعابية الجبهية، التي تسمى الغدد البلعومية، وهي تتوضع مصفوفة على ناحيتي الرأس، وتصب مفرزاتها في فم الشغالة عبر فتاة دقيقة، ويستعمل النحل هذا الإفراز لتغذية الملكة وصغار اليرقات، ويسمى الغذاء الملكي بالفالوج الملكي، وللغذاء الملكي ألوان تختلف حسب فصول السنة. حيث يتدرج لونه من الأبيض الفاتح إلى الكريمي الغامق، والغذاء الملكي يخزن في درجات حرارة منخفضة، لا تزيد عن ١٠ درجات مئوية، ويبقى محتفظاً بمواصفاته مدة ثمانية عشر شهراً بعد جنيه دون أن يطراً عليه أي تغيير.

التركيب الكميائي للغذاء الملكي،

يتركب الغذاء الملكي من نحو ٦٦% ماء، ١٤% سكريات، ١١% بروتينات، ٦% دهون، ١% مركبات مختلفة مثل الفيتامينات والمعادن والهرمونات ومضادات حيوية وطعم الغذاء الملكي حامضي، حيث درجة الحموضة فيه ٤، وله رائحة قوية تشبه رائحة القينول.

حبيبات اللقاح Pollen grains

حبيبات اللقاح هي أحد منتجات النحل، وهي لقاح الأزهار يجمعها النحل من أزهار النباتات والأشجار، كما يجني الرحيق، ويقوم النحل بتشكيلها على شكل قطع صغيرة بعد أن يبيلها بالعسل لغرض حماية حبوب اللقاح من الفساد، ويقوم بعد هذه العملية بوضعه في كيس خلفي يسمى سلة اللقاح عند أرجله الخلفية. ويذهب بها إلى الخلية.

ولحبوب اللقاح أهمية في بناء خلية، حيث يعتمد عليه النحل اعتماداً كبيراً في تغذية اليرقات، ونقصه يؤدي إلى عدم تمكن النحل من مزاوله عمله بالخلية بهمة ونشاط، حيث تتوقف الملكة عن وضع البيض. ولا غرابة إذا عرفنا أن معظم المحاصيل الزراعية التي تحتاج إلى تلقيح. يعود الفضل في ذلك إلى النحل، بل إن بعض المزارعين يضعون خلايا النحل في مزارعهم ويعتمدون على النحل اعتماداً كلياً في عملية التلقيح حيث يزيد الإنتاج بشكل جيد.

المكونات الكيميائية لحبوب اللقاح:

تحتوي حبوب اللقاح على نسبة عالية من البروتينات تتراوح ما بين ١٥ - ٢٢٪ وتتكون من أحماض أمينية مهمة، وأهمها الليزين Lysin والترتوفان Tryptophane والأرجنين Arginine والسيستين Cystine والتيروزين Tyrosine والليوسين Leucine والميثونين Methionien. وتحتوي على سكريات بنسبة تقدر بنحو ٢٧٪ ومن أهم مكوناتها النشاء واللاكتوز، وكذلك دهون بنسبة ١٥٪ وماء بنسبة ما بين ٥ - ١٥٪. كما تحتوي على أنزيمات وعدد كبير من الفيتامينات وأملاح معدنية وأنزيمات ومضادات حيوية ومواد صباغية.

شمع العسل Wax:

عندما تنتهي الشغالات من تغذية اليرقات في اليوم الحادي عشر من عمرها فإنها تبدأ بتصنيع الشمع، وتستمر في ذلك حتى اليوم الحادي والعشرين، وذلك دون أن تغادر الخلية، ثم تبدأ طيرانها لجمع الرحيق. تفرز غدده الشمع التي تقع على الوجه السفلي لبطن النحلة بين حلقات بطنها الأربع الأخيرة. مادة الشمع، وهذه تتضج وتجف وتتصلب على هيئة قشور، تظهر على جراب خاص موجود في الحلقات الأربع المذكورة، فتجمعها النحلة بفصلها عن جسمها بواسطة ملاقط أرجلها الخلفية، ثم تقوم بهرسها وعجنها قبل استعمالها في صنع الإطارات الشمعية في الخلية وبناء الخرابيب (العيون السداسية) بطريقة فنية منظمة بشكل مذهل.

التركيب الكيميائي لشمع النحل:

لكي يصنع النحل كيلو جرام من الشمع فإنه يحتاج إلى استهلاك ما بين ٧ إلى ١٠ كيلو جرام من العسل، ويكون الشمع حديث الصنع أبيض اللون، يتحول إلى الأصفر ثم البني الغامق. يتركب الشمع من أحماض دهنية وهيدروكسولوية وهيدرات الكربون، وغيرها وفي أغلب الأحيان يكون مشوباً بنحو ٥% من حبوب اللقاح والعكبر ومواد أخرى، بمعنى أنه نادراً ما يكون نقياً.

العكبر Propolis

العكبر عبارة عن مادة راتنجية صمغية، تجمعها الشغالات من براعم ولحاء بعض أنواع الأشجار؛ كالحور والصفصاف والدردار والصنوبر والبلوط وغيرها. تستخلص النحلة العكبر من براعم ولحاء الأشجار بواسطة فكها، ثم تنقله بواسطة أرجلها الأمامية والوسطى إلى سلال موجودة على زوج أرجلها الخلفية، وتستمر في فعل ذلك حتى تمتلئ تلك السلال بالعكبر، ثم تطير به إلى الخلية، فإذا كانت درجة الحرارة منخفضة نسبياً. فإن العكبر يكون صلباً بحيث لا يمكن تفريقه إلا بعد مرور بعض الوقت، والنحلة في داخل الخلية التي تكون حرارتها مناسبة لذلك، ثم تستخرجه من سلال أرجلها، وتمزجه بلعابها الغني بالإنزيمات. يجمع النحل العكبر في بداية موسم الربيع في الوقت الذي يجمع فيه حبوب اللقاح، ثم يتوقف عن جمعه حتى موسم آخر.

يختلف العكبر في خصائصه باختلاف مصدره، ولذلك فمن المفيد في أثناء استعماله كعلاج استخدام عكبر متعدد المصادر ذي خواص متكاملة.

يستخدم النحل العكبر للأغراض الآتية :

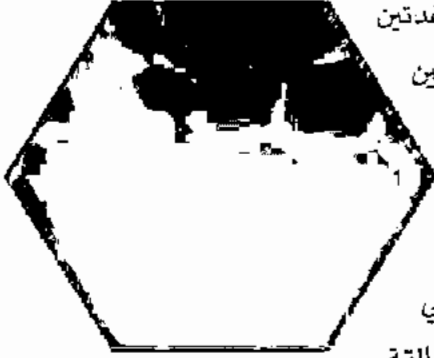
- ١- سد الشقوق الموجودة في جدران وسقف وأرض الخلية، لتأمين عزلها عن المحيط الخارجي.
- ٢- دعم بنية الإطارات ولصقتها مع بعض.
- ٣- عند بداية فصل الشتاء يقوم النحل مستعملاً العكبر بتضييق فتحة الخلية، لمنع تسرب البرد إلى الداخل.
- ٤- ينشر النحل خلف فتحة الخلية تحصينات مهمة جداً من العكبر، لمكافحة الحيوانات الكبيرة نسبياً التي تحاول الدخول إلى الخلية.
- ٥- يستعمل كمضاد حيوي، وذلك بتغطية جدران الخلية به وطلاء جدران الحاضنة من الداخل بطبقة رقيقة منه منعاً لأي إصابة.

محتويات العكبر الكيميائية :

لقد تبين أن العكبر يحتوي أكثر من عشرين مركباً، حيث يحتوي على ٥٥% مواد راتنجية، ٣٠% شمع، ٢٠% صمغ، ٥% حبوب لقاح، ١٠% زيوت ومركبات متنوعة وشوائب ومضادات حيوية.

وللعكبر ألوان مختلفة، تتباين حسب مصدره، فمنه البني والأصفر والأسود، وبعضه يميل إلى الأخضر والأحمر. وله رائحة عطرية قوية مميزة، تجمع بين رائحة الراتنج والشمع والعسل وحبوب اللقاح.

سم النحل: يفرز سم النحل جهاز خاص يتمركز في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة، وكذلك للملقة جهاز سمي بأبرة للسع، ولكنها لا تسع إلا ملقة أخرى. أما الذكور فليس لها غدد سامة.



يتكون الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وإبرة اللسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة بكيس صغير يدعى كيس السم، أما الإبرة، المعروفة بألة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلايب مديبة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلايب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون، طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص الموسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً، ومنهم من يحدث عنده حساسية شديدة يصاحبها تورم وتشنجات. مع وذمة في الرئة وصعوبة في التنفس وانحلال الدم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة.

تركيب سم النحل،

يتركب سم النحل من حمض كلور الماء وحمض الخل وحمض الفوسفور والبيتين والهستامين والأبامين والميتولين والسيستين وغيرها وهي ذات تفاعل حمضي.

لعلاج لسعة النحل: لا بد من اتباع الخطوات الآتية:

- ١- تترك النحلة عادة إبرتها التي لسعت بها في مكان اللسع تحت الجلد، ولذلك يجب إزالة هذه الإبرة بوساطة ملقاط خاص، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء بالغ، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.
- ٢- يدهن مكان اللسعة بعصير بصل أو ثوم أو خل.
- ٢- الامتناع نهائياً عن فرك مكان السعة.
- ٤- إذا كان الملسوع لديه حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقة، وأبدي حساسية مفرطة في حينه.

استعمالات منتجات النحل :

أولاً: العسل:

للعسل فوائد كثيرة، فما ورد في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة تذكرنا أن العسل فيه شفاء ومن أهم تأثيرات العسل ما يأتي:

١- علاج الإمساك: حيث يؤخذ كوب من اللبن البارد، ويذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل؛ ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء عند النوم فيزول الإمساك.

٢- علاج الإسهال: إن حديث الرسول ﷺ يذكرنا دوماً بمعظم فوائد العسل، فذلك الرجل الذي جاء إلى الرسول ﷺ. وقال له: «إن أخي استطلق بطنه، فأمره الرسول ﷺ بأن يسقيه عسلاً، فسقاه أربع مرات وشفى من الإسهال.

٣- علاج قرحة المعدة والاثني عشر: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الموز المجففة، وتضاف إلى ملء ملعقة كبيرة من العسل، ثم تمزج مع نصف كوب حليب، ويؤخذ مرة في الصباح وأخرى في المساء مدة شهر.

٤- للأمراض الصدرية: يمزج ملء ملعقة من عصير الفجل مع ملء ملعقة من العسل، وتمزجان مع ملء كوب ماء دافئ، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٥- لعلاج الربو: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل وملء ملعقة سکنجبين، وملء ملعقة من خل بصل العنصل، وتمزج جيداً مع العسل. ثم يمزج الجميع في ملء كوب ماء ويذاب جيداً، ثم يشرب على الريق يومياً مدة أربعة أسابيع.

٦- علاج عضلات القلب والرعشة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد محلى بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك مدة أسبوع.

٧- علاج الروماتزم: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج به ربع ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملء كوب ماء دافئ، ثم يضاف بضع



تقاط من زيت الزيتون والكافور، وتمزج جيداً وتشرب قبل النوم. كما يمكن علاج مكان الألم بلسع النحل أو حقن سم النحل في مكان الألم.

٨- علاج الاستسقاء: يؤخذ ملء ملعقة من اللبان الذكر ويغلي مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويشرب مرة على الريق وأخرى في المساء يومياً، ويمنع المريض من طعام اللحوم، ويعتمد في غذائه على الشوفان وخبز القمح والعسل. وذلك مدة ثلاثة أيام.

٩- علاج حصوات الكلى: يؤخذ ورق الخباز البري قدر ملعقة بعد تنظيفه، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل كبيرة وملعقة زيت زيتون وبعد ١٥ دقيقة يصفى ويشرب مرة واحدة عند الشعور بالمغص الكلوي ويستمر عليه مدة أسبوع.

١٠- لعلاج مشكلات الكبد: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء البلوط ويعجن مع ملء فنجان قهوة عسل ويلق على الريق يومياً ومدة شهر.

١١- لتسهيل الولادة: عندما تبدأ المرأة في الطلق تتناول ملء فنجان قهوة من العسل، حيث تسهل عملية الولادة.

١٢- لطرد السموم من جسم الإنسان: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج معه ملء ملعقة طعام من زيت السمسم، ويشرب صباحاً ومساءً.

١٣- لمنع الأرق: يؤخذ ملء كوب من الحليب الدافئ، ويضاف إليه ملء ملعقة طعام عسل، ويمزج جيداً ثم يشرب قبل النوم.

١٤- لعلاج مرض التراخوما: يكتحل بالعسل الطبيعي مرة في الصباح وأخرى عند النوم مع تناول ملعقة عسل يومياً.

١٥- لتخفيف حموضة المعدة: يؤخذ فص ثوم بعد تقشيريه ويقطع ويوضع في ملء كوب حليب، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل مرة واحدة في اليوم ومدة خمسة أيام.

١٦- لعلاج رائحة الفم الكريهة: يؤخذ ملعقتان من العسل وتذاب في ماء مغلي على نار هادئة حتى يظهر البخار، ثم يقوم الشخص ويستنشق البخار وتكرر هذه الجلسة عدة مرات مع استمرارية مضغ الشمع.

١٧- للقضاء على الثآليل: تسحق ملء ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملعقة عسل طبيعي وتوضع على الثآليل وتغطى بلاصق بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر العمل مدة أسبوع وبعدها سوف تتساقط واحداً تلو الآخر.

١٨- الغرغرينا والقروح المتعفنة: يؤخذ ملء فنجان من زيت كبد الحوت وفنجان من العسل وملء ملعقة طعام من مسحوق المر وتمزج جيداً ثم توضع على الغرغرينا أو القروح المتعفنة بعد تنظيف المكان بمطهر، ثم يغطى بشاش وتكرر هذه العملية يومياً.

ثانياً: استعمالات الغذاء الملكي:

١- لعلاج العقم عند الرجال: يؤخذ مقدار ٥٠ مليجرام من الخرايب مباشرة وتوضع فوق اللسان وتترك للامتصاص، ثم يشرب بعده ملء كوب من حليب البقر، ويستمر على ذلك مدة شهر يومياً، حيث يفيد في تنشيط الغدة الجنسية وعلاج الضعف الجنسي.

٢- لإعادة الخلايا التالفة: يؤخذ مقدار ٥٠ مليجرام فور استخراجها من الخرايب ويوضع على اللسان؛ حيث يمتص ويكرر ذلك يومياً مدة أسبوع. وتستخدم الجرعة نفسها في حالات ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وكذلك في الحالات العصبية والنفسية. كما يفيد في علاج كثير من أمراض الشيخوخة وفقر الدم الشيخوخي.

٣- تسهيل عملية الأيض في جسم الإنسان: يمزج الغذاء الملكي بنسبة ٣% مع العسل ويؤخذ ملء ملعقة صغيرة يومياً، حيث تزداد قوة الإنسان ونشاطه، ويصبح أكثر تحملاً للإجهاد. ويساعد على وقاية الجسم من الإصابات الجرثومية.



ثالثاً: حبوب لقاح النحل:

يستعمل حبوب اللقاح على نطاق واسع، حيث تعمل مقويًا، وتتشط الجسم، وتزيد من مناعته ضد الجراثيم، تزيد الشهية للطعام، تعيد التوازن في عملية الأيض بالجسم، تقيد الناقيين والمتعبين والمصابين بالتسمم، تقيد في حالات الإرهاق الفكري والعصبي، وتحسن المزاج، ويصبح الإنسان أقل عصبية، تنظم عمل الأمعاء وتشفى من الإمساك، تقيد في أمراض البروستاتا.

والجرعة لكل التأثيرات السابقة هي ملء ملعقة طعام صباحاً وأخرى مساءً. ويفضل أن تتم المعالجة بحبوب اللقاح مرتين في السنة، الأولى في بداية الخريف والثانية في بداية الربيع وأن تستمر كل معالجة مدة شهر.

رابعاً: شمع النحل:

يمضغ شمع النحل لعلاج حالات مرضية عديدة مثل التهاب الجيوب الأنفية المزمن، وأمراض اللثة، وحالات الربو، والزكام، والتهاب القصبيات، والطريقة أن توضع قطعة من الشمع في الفم وتمضغ بهدوء مدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثم ترمى، ويكرر ذلك ٤-٦ مرات كل يوم أو أكثر، ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء.

خامساً: العكبر Propolis:

١- علاج الجروح والحروق: يمزج مقدار ١٥ جراماً من العكبر مع ١٠٠ جرام من الفازلين، ويدهن به الجروح أو الحروق الجلدية صباحاً ومساءً ويكرر يومياً حتى الشفاء.

٢- علاج التهابات اللثة والحنجرة واللوزتين والبلعوم والقصبات الهوائية والرتتين، إضافة إلى التهاب الجيوب الأنفية والزكام والأنفلونزا، والتهاب القولون والقرحة المعدية، والتهاب المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا. يؤخذ لعلاج الأمراض السابقة جرام واحد من العكبر ويوضع في الفم لكي يترطب باللعاب، ثم يمضغ بهدوء مدة نصف ساعة ثم يبلع مع قليل من الماء، ويستمر الاستعمال مدة ثلاثة أيام متتالية. أما في الحالات المزمنة فيستمر العلاج مدة ٢٠ يوماً.

سادساً: سم النحل:

بدأت قصة العلاج بسم النحل عندما أصيب طبيبٌ نمساويٌ اسمه د. ترنش بالحمى الروماتزمية، وأثناء مرضه تعرض للسع عدة نحللات فشفي على إثر ذلك من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل، وقد ذكر أنه عالج ١٧٢ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل. فشفوا جميعاً. وهناك قصة أخرى أن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بالصدفية منذ ست سنوات دون أن يجد علاجاً وتعرض للسع النحل فتمائل للشفاء.

ومن أهم التأثيرات لسم النحل أنه يمنع تخثر الدم، ويحرض الجسم على إفراز هرمون الكورتيزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الروماتزمية. كما أنه يزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

وطريقة العلاج بسم النحل باستخدام طرق اللسع، توضع النحلة على المكان المصاب من جسم المريض، وتحرض حتى تلسهه. ويبدأ العلاج بلسعة واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعة نحلتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد لسعات النحل إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسة وخمسين لسعة. ثم يستريح المريض مدة ٥ أيام، ويكرر لسع النحل بمعدل ثلاث لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي ١٥٠ لسعة.

يوجد حالياً في الصيدليات مستحضرات جرى تحضيرها من النحل، وتباع بشكل حقن، وتحقن تحت الجلد في موضع الألم.

غش العسل:

يفش العسل عادة من قبل ضعفاء النفوس بالسكر وبدقيق البر المحمص ويكشف بوساطة الكحول، حيث لا يترسب فيه كما يفش بالدقيق غير المحمص وبالنشاء ويكشف بعدم ذوبانه في الماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق إذا أضيف إليه محللول اليود. كما يفش العسل بالسكر والمولاس وعسل القصب أو بالسائل الحلو المستخلص من أشجار التيقب الكندية، الذي يباع في علب لاستعماله بديلاً للعسل في قطائر البان كيك.

يمكن كشف العسل المغشوش مخبرياً حيث يلاحظ نسبة الماء، وكذلك نسبة
حيوب اللقاح ونسبة السكروز.

ويمكن الكشف شعبياً عن غش العسل حيث توضع نقطة من العسل على ورقة ثم
تحرق فإذا انحرفت الورقة وكذلك نقطة العسل دل ذلك على أن العسل مغشوش، وإذا
احتقرت الورقة، عدا نقطة العسل وقطعة الورق الموضوع عليها النقطة؛ فإن هذا يدل
على نقاوته وعدم غشه، كما يمكن رمي قطرة على رمل ناعم أو رماد ثم تحمل، فإذا
لم يلتصق بها أي رمل أو رماد فهو نقي.



نفل الماء Bogbean

نفل الماء يسمى أيضاً فصة الماء، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ و٤٠ سم، وهو نبات معمّر مائي الساق كبير ومداد مغمور تحت سطح الماء، يحمل أوراقاً حرشفية وبقايا ليفية من أعضاء سبق أن سقطت. يمتد الساق في مقاطع. الأوراق كبيرة ثلاثية الوريقات، لها سويقات طويلة وأغماد، الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عنقود منتصب على شمراخ. الثمرة عليّة.





وطعم النبات حريف. إذا ما رأيت نبات نقل الماء مرة واحدة، يصبح من الصعب بعدها أن تنساه أو تخلط بينه وبين نبات آخر. له فروع مزهرة رائعة الجمال. يعرف النبات علمياً باسم *Menyanthes trifoliata* من الفصيلة النفلية *Menyanthaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وآسية وأمريكة، ويوجد في المياه العذبة الضحلة. الأجزاء المستعملة من النبات: الأوراق.

المحتويات الكيميائية للأوراق،

تحتوي على جلوكوزيدات أريدويدية وجلوكوزيدات الفلافونول وكومارينات وأحماض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض العفص وقلويدات البيرولولوزيدين ولكنها بنسبة قليلة جداً.

الاستعمالات،

استخدم نقل الماء منذ آلاف السنين علاجاً شعبياً للروماتزم والتهاب المفاصل. كما استخدم لعلاج احتباس السوائل في الجسم والجرب والحمى.

ونقل الماء عشب مرموق يفتح الشهية، وينبه العصارات الهضمية، ويستخدم على نطاق واسع لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبالأخص عند وجود انزعاج بطني. كما أن نقل الماء يساعد على زيادة الوزن.

كما أنه علاج فاعل للروماتزم والتهاب المفاصل. لا يؤخذ نقل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو القولون.

كما أنه يستعمل لعلاج مرض الأسقربوط ومنظم للطمث، وهناك مثل يقول: إن كوباً يومياً من نقل الماء يمكن أن يطيل الحياة.

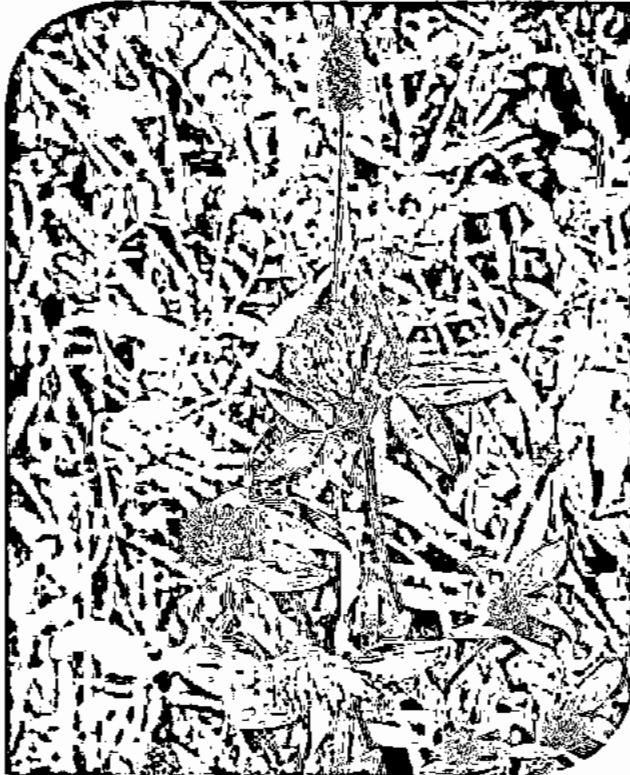
الجرعة: يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الأوراق الجافة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، وهذا لسوء الهضم وقتر الدم والاضطرابات النفسية واضطرابات الدورة الشهرية في سن الإياس.



نفل المروج

Red clover

النفل الأرجواني أو نفل المروج من النباتات المعمرة، التي يبلغ ارتفاعها نصف متر. أوراقه مؤلفة من ثلاث وريقات، أزهاره حمراء إلى إرجوانية على شكل كرة، وذات نكهة ممتعة، ويمكن أكلها، وتحتوي على عدة أزهار صغيرة. يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium Pratense* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.





الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وآسيا، وقد وطن في أمريكا الشمالية وأستراليا. الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك، وكذلك يحتوي على زيت طيار يشمل ساليسيالات الميثيل وكحول البنزيل. كما تحتوي على ستيوستيرون ونشاء وحموض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار موندة للإستروجين.

الاستعمالات،

يعد نبات نفل المروج أحد أقدم المنتجات الزراعية في العالم، فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ، وكانوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة وأوراقه المركبة ثلاث وريقات منذ الاستخدام الطويل العهد للأعشاب الطبية. عبر مئة عام الماضية، امتدحت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطان، بالمقابل يعلن العديد من الأطباء المعاصرين بأن النفل لا يؤدي إلى أي تحسن في وضع المصابين بالسرطان. مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن من الممكن أن يكون لهذا النبات بعض الآثار المضادة للأورام. كما لعب هذا النبات دوراً في الزراعة قديماً جداً، تميز أيضاً بكونه استمر مدة طويلة من التاريخ كرمز ديني، فقد بجله الأغرقيق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلطية في إيرلندا قبل اعتناق المسيحية. كان المسيحيون الأوائل ينسبونهم إلى الثالثوث المقدس، وذهب بعضهم إلى القول: إن النفل كان النموذج الذي يرمز إلى إيرلندا، النفل استخدم ورق النفل كأحد النماذج الأربعة في ورق اللعب. في العصور الوسطى كانوا يستخدمون النفل لمكافحة أعمال السحر، أما في الشرق الأقصى فكان العشابون يستخدمونه بشكل أكثر عملية وواقعية.

كان الأطباء الصينيون التقليديون قد استخدموه لمدد طويلة طارداً للبلغم. كما أوصى الأطباء الشعبيون الروس به لمعالجة الربو. وفي حضارات أخرى كان الناس يستعملونه كعلاج خارجياً لمكافحة أمراض البشرة والعيون، واستخدم عن طريق القم مدراً للبول وذلك علاجاً لاحتباس الماء، إضافة إلى وصفة مهدئاً ومضاداً للالتهاب ودواءً للسعال وعلاجاً للسرطان. منذ نهاية القرن التاسع وحتى بداية القرن العشرين كان النفل البنفسجي يشكل العنصر الأساسي للعديد من المستحضرات الصيدلانية المعروفة باسم «مركبات النفل»، وكان أشهر هذه المركبات مستحضراً صنعتته شركة

ويليام ميريل، وهو عبارة عن مزيج من النفل وعدة نباتات أخرى، كان صانعو تلك المركبات يدعون أنه مقوي ويفيد في معالجة الأمراض الجلدية والسفلس والسل (سل الغدد اللمفاوية) وفي عام ١٩١٢م انتقد مجلس الصيدلة والكيمياء للجمعية الطبية الأمريكية مركبات النفل بهذه العبارات «لا نملك أي معلومات تؤكد أن هذه المركبات تتمتع بمزايا علاجية». لقد استخدمت هذه النبتة علاجاً لسرطان الثدي، وكان يوضع مُغلى مركز على موقع الورم لحثه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

عندما قام باحثو المعهد الوطني للسرطان بدراسات مخبرية على السرطان سمحت باستنتاج أن نفل المروج يحتوي على أربعة عناصر مضادة للأورام، وخاصة مادة الديايزين ومادة الجبينستين، يحتوي هذا النبات على كمية عالية من مادة التوكوفيرول وهو من المواد المضادة للأكسدة، وعلى نوع من فيتامين هـ أثبتت فاعلية في الوقاية من أورام الثدي لدى الحيوانات. لا تزال هذه الاكتشافات في مراحلها الأولية، وعلينا عدم استخدام هذا النبات في علاج السرطان.

تشير بعض الدراسات إلى أن نفل المروج الذي يؤخذ بكميات كبيرة له أثر استريجوني لا يمكن إهماله؛ الأمر الذي يعني أنه يمكن أن يخفف بعض أعراض سن اليأس، على الرغم من أن النساء اللواتي يتناولن جرعات إضافية من الإستروجين عليهن أولاً استشارة الطبيب. يوجد مستحضر مقين متوافر في مخازن الأغذية الصحية على شكل كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السادسة من العمر، وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، وكذلك الأشخاص المصابين بتخثر الدم، والمصابين بأمراض القلب والتهاب الأوعية الدموية. كذلك على الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا ببعض الحوادث الوعائية الدماغية. لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب. وعليكم استشارة الطبيب في حالة حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض المرضية بعد أسبوعين من استعماله.

هندي شعير
myrobolanus

هندي شعير عبارة عن شجيرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٢ أمتار، ذات أوراق مفصصة ومتبادلة، أزهارها صغيرة خضراء، الثمار تشبه إلى حد ما، بذور ثمرة الزيتون، أو الزبيب الأسود، ولكن بعض ثماره متطاوّل نوعاً ما، والثمرة عليها خدود مجعدة صلبة جداً، للثمرة نواة ذات شكل بيضاوي، له ثلاث قشور تغلفه، وثمرة الهندي شعير يكون لونها أسوداً مائلاً إلى البني الغامق.



يعرف النبات علمياً باسم *Myrobolanus indicus*.

الموطن الأصلي للنبات: هو الهند.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار الناضجة الجافة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمار الهندي شعير على مواد مرة وهلامية وجلوكوزيدات ومواد عصبية.

الاستعمالات :

لقد قال الأطباء القدامى: «الهندي شعير يستخدم في علاج حالات اضطرابات الأمعاء والإسهال».

ثمار الهندي شعير لها خاصية القبض، ففي حال تناولها بكميات قليلة جداً فتكون قابضة للإسهال. وفي حال تناولها بجرعة أكبر فإنها في هذه الحال تكون مسهّلة. ويعد الهندي شعير له خاصية مزدوجة، ومبدأ استخدامه مضاداً لحالات الإسهال لا غبار عليه في حالة التقيد بالجرعات القليلة جداً. بحيث تستعمل بعد تجفيفها وسحقتها جيداً.

- يستخدم مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة يومياً. وذلك لحالات الإسهال.

- يستخدم مُغلى مسحوق الثمار بمعدل ملعقتين في ماء كوب ماء مُغلى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة لحالات الإمساك.

- يستخدم مُغلى مسحوق الثمار على هيئة غسول ثلاث مرات في اليوم لعلاج التهابات اليواسير.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل تحت سن الثانية عدم استخدام ثمار الهندي شعير. ويجب حفظه بعيداً عن الضوء وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥ درجة مئوية.



المراجع العربية

- ١- مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.
- ٣- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٤- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٤م.
- ٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٢م.
- ٧- أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.
- ٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.
- ٩- د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.



- ١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ١١- أندرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديمية أنترناشونال ٢٠٠١م.
- ١٢- بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديمية أنترناشونال ١٩٩٦م.
- ١٣- دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢م.
- ١٤- دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.
- ١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
- ١٦- تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢م.
- ١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى- دار الجيل- بيروت ١٩٨٨م.
- ١٨- د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ١٩- بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج «الطب البديل» مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٢٠- دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي لكل المشكلات الصحية اليومية. الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.
- ٢١- محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن. مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

- ٢٣- ابن قيم الجوزية: الطب النبوي - طبعة جديدة منقحة، دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.
- ٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.
- ٢٥- ليفدل كوستين: الأغذية القمالة: أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.
- ٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
- ٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.
- ٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
- ٢٩- دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الحلبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.
- ٣٠- محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يدك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.
- ٣١- أنطوني جي، ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.
- ٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.
- ٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
- ٣٤- د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
- ٣٥- خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان. الطبعة الأولى. ٢٠٠٠م.
- ٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.



- ٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
- ٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
- ٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.
- ٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٤١- ديبرافلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي. الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني، تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
- ٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.
- ٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
- ٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
- ٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراق: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
- ٤٧- الدكتور زيدان عبدالعال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
- ٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.
- ٤٩- د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

- ٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية- الجزء ١١ (الطب والعطارة):
دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس
للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.
- ٥٢- عبدالمعطي قلنجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الإيمان
دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
- ٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع،
الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.
- ٥٤- د. محمد العوادات و د. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي
للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.
- ٥٥- بول شونبرغ وهردينا فندباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها
واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
- ٥٦- الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار
- بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.
- ٥٧- أيمن الشرييني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية - استخدام
الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع
والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
- ٥٨- محمد عبدالرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم.
الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
- ٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر
والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٦٠- البروفيسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون
الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
- ٦١- البروفيسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية
للألبان وأفيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.
- ٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم.
المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.



- ٦٢- الدكتور هاني عرموش: النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.
- ٦٤- د. عبد الرحمن النجار: الحبة السوداء بين الدين والطب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.
- ٦٥- سليمان الأفتس الشرازي: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.
- ٦٦- الإبل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.
- ٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.
- ٦٨- د. عبد المنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
- ٦٩- د. عبد المنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل - اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
- ٧٠- أبو حامد الفزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.
- ٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.





- 1- The clinician Handbook of Natural Healing-The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp., New York. 1997.
- 2- James A. Duke; Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.
- 3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.
- 4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby, First Print, 1995.
- 5- W.C. Evans, Trease and Evans; Pharmacognocny 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton. Culper's Color Herbal. Sterling Publishing CO. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan. First edition, 1996.
- 8- Deepak Chopra, Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley, Second edition, 2002.
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby, 2000.
- 10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble, 1995.
- 11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Laj Bensky. 1993.

- 12- T. Wallis Pharmacognocny, London, fifth edition, 19.
- 13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants of China, volume one, Reference Publication, Inc. 1985.
- 14- James A. Duke and Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants of China, vol, 2, Reference Publication, Inc. 1985.
- 15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs, Caxton Editions, 1998.
- 16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press, Inc. 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocny – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd. 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book, New York, 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal and Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.
- 20- Reader's Digest - Magic and Medicine of Plants, A practical Guide to the Science History Folklore, and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association, Inc, 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal, The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche, 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs, Collins and Brown Limited, 2001.
- 23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.
- 24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.
- 25- Roger Phillips and Nicky fory; The Random House Book of Herbs, Random House New York, 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natrnal Guide to Medicinal Herbs and Plants, Bames and Noble Book, 1991.

- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide to Natural Medicine, A Stonesong Press Book, 1999.
- 28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.
- 29- Lne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown: Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.
- 30- Understanding of Korean Ginseng: The Society for Korean Ginseng, Seoul, Korea. 1995.
- 31- Richard Mabey; The New Age Herbalist, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.
- 32- Jade Britton and Tamare Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's. 1998.
- 33- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; the Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co, Inc, 1999.
- 34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe and Practical Guide to making and Using Herbal Reemedies. Element.
- 35- Claire Kowalchik and William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania. 1998.
- 36- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials, Random House, New York. 1991.
- 37- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of perennials. vol. 2 1991.
- 38- Jakka McVicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.
- 39- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs, Henry Holt and Company, New York, 1992.
- 40- A. M. Rizk, The Phytochemistry of The Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar, 1986.
- 41- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, second edition 2000.

- 42- Sheila Collett, Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development, Kingdom of Saudi Arabia, 1999.
- 43- J.S. Mossa, M. A. Al-Yahya and I. Al-Meshal: Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.
- 44- Jaber Salem Mossa Al-Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-Yahya and Ibrahim Abdulrahman Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (Volume II) The author, 2000.
- 45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.
- 46- Herbal Companion; American Society of Health – System Pharmacist, 2001.
- 47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.
- 48- Shaikat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia, National Agriculture and Water Research Centre, Ministry of Agriculture and Water, Kingdom of Saudi Arabia, 1999.
- 49- Pharmacists Letter and Prescribers Letter, Natural Medicines, comprehensive Database; Printed in the United States of America, 2000.
- 50- HM Chang, Hw Yenug, W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.
- 51- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition, 1999.
- 52- Marlyn Barrett, The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies, volume 1.2. Haworth press, 2004.
- 53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition, 1999.
- 54- The Complete German Commission E, Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.

- 55- J. D. P. Graham: Cannabis and Health Academic Press, 1976. London.
- 56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , INC., 2004.
- 57- Ann F. Walker:Reader's Digest Guide to Vitamin, Minerals and Supplements:Readers' DigestAssociation Inc. London: First Edition 1999.
- 58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book of Home Remedies: Rodale Ltd. 2004.
- 59- American Herbal Pharmacopeia and the rapeutic Compendium: By Roy Upton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.
- 60- Schulz, Hansel, Tyler: Rational Phytotherapy, APhysicians Guide To Herbal Medicine: Third edition , Springer, 1998.
- 61- Nancy J. Turner and Adam Szczawin-ski; Common Poisonous Plants and Mushrooms of North America: Timber Press Inc. 1997.

